COLECȚIA PSIHOLOGIE ȘI VIAȚĂ

Adina Botiș Matanie | Anca Axente

DISCIPLINAREA POZITIVĂ

SAU CUM SĂ DISCIPLINEZI FĂRĂ SĂ RĂNEȘTI

ASCR

COLECȚIA PSIHOLOGIE ȘI VIAȚĂ







Editura ASCR

ASCRED

Cluj - Napoca | 2011



Adina Botiş Matanie, Anca Axente

DISCIPLINAREA POZITIVĂ

SAU CUM SĂ DISCIPLINEZI FĂRĂ SĂ RĂNEŞTI

Ediţia a treia



Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BOTIŞ, ADINA
Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să răneşti
Adina Botiş Matanie, Anca Axente. - Ed. a 3-a. - Cluj-Napoca :
Editura ASCR, 2011
Bibliogr.
ISBN 978-606-8244-21-1

I. Axente, Anca
159.922.7
316.62:3-053.2

Consultanţi ştiinţifici:

Lector univ. drd. Gabriela Lemeni, psiholog drd. Domnica Petrovai
Colaboratori: Mihaela Creţiu (Porumb), Dana Marica, David Opriş, Ramona Răducan, Cristina Sârb

Editor: Diana Breaz
Coperta: Carolina Banc
Paginaţie şi prepress: Kitty Bojan
Ilustraţii: Camelia Popa

Pentru comenzi:
Tel.: 0264-581499
comenzi@ascred.ro
ed.ascr@gmail.com
www.ascred.ro

Cuprins

Contents

ABSTRACT

This guide is addressed to parents, educators, school counsellors and other people who interact with children. It contains information about efficient modalities of child behaviour modification from the positive discipline perspective. Usually parents are more preoccupied with eliminating a negative behaviour pattern rather than with improving a desired one. Parents come to the psychologist or to the psychiatrist when their child already has a behavioural problem, or a problem at school or some other difficulty with adaptation. It is somehow expected that parents come to look for professional help only in extreme cases, because when everything is going well, at least on the surface, we do not think that we could benefit from any help.

We are familiar with the image of the parent who, as an authority figure (at least in his child 's eyes) does not make any mistakes. But we have to admit that no one is perfect. Therefore our message in this book is that a parent can always learn something new in order to be able to give their children what they need.

Pozitive discipline is more than a way of dealing with negative behaviour. Positive discipline is about encouragement and promoting the learning of new behaviours and adaptive atitudes. This aspect is frequently forgotten when we speak about child rearing. Positive discipline takes more effort, but children will learn from the beginning what they have to do and corrective measures will be need to be used less frequently.

The suggestions that we make relate to healthy ways in which you can change your child's behaviour. It is possible that you already know some of these methods but in this book they are presented as an answer to the question: "Why is it that after all that I have done I still cannot see any change in my child's behaviour?"

Here we give an outline of this guidebook.

In the first chapter we will discuss about the way discipline was seen in the past and how it is seen in the present.

In the past upbringing was based on domination, fear and guilt, inducing in the child the fear of losing the parent's love and particular privileges. These were the means through which children used to be forced to submit.

There can be a confusion between *discipline* and *punishment*. Punishment is the exerting of an exterior control over children through force. This affects both the parent (e.g. s/he may feel guilty after exerting punishment with anger, or may come to regret using a method that has had negative effects upon the child without being effective in changing the targetted behaviour) and the parent's relationship with the child (e.g. the child will avoid communication).

On the other hand, discipline involves the learning of a desired behaviour and at the same time the elimination of inadequate behaviours through specific methods. In the following chapters we open up the subject of discipline in a way that can be easily understood and applied in everyday life.

In the second chapter, "Let's talk about child behaviour", we will define problematic behaviour and we will establish what the factors are that can lead you to a wrong interpretation of a behaviour.

In this section we discuss factors like: age-appropriate behaviours, the context in which a behaviour is displayed, individual differences and the standards of the parents concerning the child's behaviour – all of which reflect situations in which learning is needed but also in which parents need to have suitable expectations about the child's capacity of change.

After choosing a target behaviour it is important to define it in specific terms. To define a child's behaviour is not the same thing as to label it. Behaviour is something specific and measurable. Before we use any method of discipline, we need to define the specific behaviour we want to change. This is possible only in a context in which the parent has a good relationship with the child and can show some disciplinary skills.

In the chapter "The ingredients of good discipline" we will talk about the way we communicate with children, how we can improve our communication and which behavioural methods are most used in the discipline of children (positive reinforcement, behavioural contract, the control of the environment, extinction, time-out). Behavioural methods are presented to encourage the learning of new behaviours, the reinforcement of existing ones and the ameliorating of negative ones.

The chapter "Steps in applying discipline" focusses on understanding the process of positive discipline.

We present at synthesis of the steps of discipline, which are:

- observing the child's behaviour
- assessing the behaviour through the lenses of the age of the child, individual characteristics, the context in which the specific behaviour occurs and the family's standards concerning the behaviour
- analysing the antecedents, the context and the consequences of the child's behaviour
- choosing the discipline method
- verbalising the rules for applying a specific method
- applying the discipline method
- offering a model to the child
- assessing the discipline method

The applications in the following chapter are directed towards different stages in child development based on their frequencies (e.g. hygiene, coming late to dinner, temper tantrums, morning routines, forgetting, doing schoolwork, money issues, smoking and so on).

The recommendations in the last chapter are addressed especially to parents and they refer to the ways in which the parents can use their own resources in order to face difficulties in the parenting process.

We present some ideas about ways parents can protect themselves (e.g. finding time to relax) and for the child (e.g. respecting the child by saying "forgive me", "thank you", "please" and giving alternatives instead of always saying "no" to the child). Then we mention some specific insights and techniques of anger management for the parent and for the child.

As a final word of encouragement we suggest to parents that the best way of learning these methods is through practicing them with their children. If they need support in the process, a specialist can help them to find the best method that fits the specific needs of the children and of their parents.

INTRODUCERE

Relația părinte-copil se aseamănă cu cea dintre maestru şi discipol. Accentul se pune pe învățare, care se desfăşoară de-a lungul unui proces, totul bazându-se pe o relație specială între cele două părți.

Cheia succesului părintelui nu constă doar în alegerea metodei potrivite la momentul potrivit, ci şi în a reuşi să fie o sursă de învățare şi un model pentru copil. Acest lucru necesită anumite calități ale părintelui care, dacă nu sunt prezente într-o măsură suficientă, se pot însuşi - de exemplu, *răbdarea* (capacitatea de a rămâne calm în situații solicitante, cum ar fi insistența copilului de a obține un anumit lucru), *perseverența* (continuarea utilizării unei anumite metode de disciplinare, în pofida efortului pe care o presupune şi a obstacolelor întâmpinate), *creativitatea* (de pildă, în găsirea unei modalități de detensionare emoțională atunci când copilul este mânios) etc.

Desigur, orice metodă trebuie personalizată, deoarece fiecare copil este unic şi fiecare familie este diferită de toate celelalte. Uneori, pentru a obține rezultatele dorite este necesară asistența acordată de către un specialist.

Am conceput acest ghid ca un instrument care poate fi utilizat ca atare sau poate reprezenta o punte de comunicare între părinți şi specialişti.

Încurajăm cititorii să ne scrie pentru întrebări, sugestii sau impresii legate de această temă, la adresele:

Anca Axente: anca.axente@gmail.com
Adina Botiş Matanie: adinabm@apcar.ro



SCOPUL GHIDULUI

Ghidul de față se adresează părinților, educatorilor, consilierilor școlari și altor persoane care interacționează cu copiii. El cuprinde informații despre modalitățile eficiente de modificare a comportamentului copilului, din perspectiva disciplinării pozitive. De obicei, părinții sunt preocupați mai mult de eliminarea comportamentului nedorit și mai puțin de cultivarea comportamentului dorit. Ei vin la psiholog sau la psihiatru atunci când copilul are deja probleme comportamentale, de adaptare sau are randament scăzut la școală. Este oarecum de așteptat ca părinții să vină doar în cazuri extreme la psiholog sau la psihiatru, pentru că, atunci când totul merge bine, cel puțin aparent, nu ne gândim că am putea beneficia de vreun ajutor, deoarece ni se pare că ne descurcăm mulțumitor.

Suntem obişnuiţi cu imaginea părintelui care, fiind o autoritate, cel puţin în ochii copilului său, nu are cum să greşească. Însă putem admite, fără rezerve, că niciun părinte nu poate să fie perfect. Da, ceea ce vrem să spunem este că părintele poate învăţa tot timpul câte ceva, pentru a le oferi copiilor mai mult din ceea ce au nevoie.

Disciplinarea pozitivă cuprinde mai mult decât abordarea comportamentelor problematice. Ea vizează şi încurajarea, învăţarea unor comportamente şi atitudini adaptative. Acesta este segmentul neglijat atunci când se vorbeşte despre creşterea copiilor. Disciplinarea pozitivă cere mult efort, însă, dacă oferim o educaţie bună copiilor, aceştia vor învăţa de la început ce trebuie să facă şi va fi nevoie de mai puţine acţiuni corective.

Sugestiile oferite se referă la modalităţile prin care puteţi schimba comportamentul copilului dumneavoastră. Probabil că unele metode de disciplinare vă sunt cunoscute deja sau chiar le aplicaţi. În ghidul de faţă, ele sunt abordate în aşa fel încât să aveţi un răspuns la întrebarea: „După atâtea încercări, de ce nu se vede nicio schimbare în comportamentul copilului meu?”

STRUCTURA GHIDULUI

Iată ce veți putea citi în capitolele care urmează:

În primul capitol, vom aborda disciplinarea, aşa cum a fost ea văzută în trecut şi, respectiv, aşa cum o definim în prezent.

În al doilea capitol, „Să vorbim despre comportamentul copilului", vom defini comportamentul problematic şi vom stabili care sunt factorii care pot duce la o interpretare eronată a acestuia.

În capitolul „Ingredientele unei bune disciplinări", vom aborda aspecte legate de comunicarea eficientă şi deficitară cu copilul, modalități de îmbunătățire a comunicării, precum şi cele mai frecvente metode de disciplinare a copilului. Ele se referă la învățarea unor comportamente noi, la consolidarea celor deja existente şi, respectiv, la atenuarea sau eliminarea celor nedorite.

Capitolul „Paşi în aplicarea disciplinării" este orientat spre înțelegerea procesului de disciplinare pozitivă, adică a punerii în aplicare a metodelor abordate.

Aplicațiile care urmează în următorul capitol sunt gândite pe categorii de vârstă ale copiilor, în funcție de cele mai frecvente probleme cu care se confruntă părinții în disciplinare.

Sugestiile din ultimul capitol se adresează în mod special părintelui şi se referă la modalitățile prin care acesta poate să îşi folosească resursele pe care le are - care sunt, desigur, limitate - pentru a face față solicitării inerente, datorate atribuțiilor de părinte.



I. CE PRESUPUNE DISCIPLINAREA?

Vi s-a întâmplat ca, acasă fiind, copilul dumneavoastră să golească toate şampoanele în chiuvetă? Sau să strige, minute în şir: „Vreaaaaau să meeeeeergem – acuuuuum!"? Sau, atunci când îi cereți să facă ceva, el să vă întoarcă spatele şi să continue jocul lui gălăgios? Sau, dimpotrivă, să fie liniştit, însă prea liniştit pentru un copil de vârsta lui? Sau ați dori să ştiți ce ar presupune îmbunătățirea relației cu copilul dumneavoastră sau optimizarea modalităților de raportare la problemele cu care se confruntă? Dacă vă regăsiți în aceste situații sau dacă există o asemănare cu cele trăite în relația cu copilul, atunci paginile care vor urma vă sunt adresate dumneavoastră.

În situațiile amintite, dilema părintelui ar putea fi legată de ce metodă să folosească, astfel încât copilul să înceteze comportamentul nedorit sau să „fie ascultător". Unii părinți tind să fie mai permisivi, ignorând comportamentul sau folosind încurajarea. Alții sunt mai directivi, intervenind prin acordarea de pedepse, amenințarea cu pedeapsa, izolarea copilului sau moralizarea lui. În continuare, vom vedea cum putem să ştim care este cea mai potrivită modalitate de disciplinare a copilului.

I.1. Ce a însemnat până acum disciplinarea?

În trecut, educația se baza pe dominare, frică şi culpabilizare, inducând copilului teama de a nu pierde iubirea părintelui sau anumite privilegii. Acestea erau mijloacele prin care copiii erau constrânşi să se supună. Dacă ele nu funcționau, atunci urma pedeapsa, care ducea la supunerea copiilor din frica de a nu fi pedepsiți mai aspru.

Deseori, disciplinarea a fost confundată cu pedeapsa. Prin pedeapsă se înțelege exercitarea unui control exterior, prin forță, asupra copiilor, cu scopul de a le modifica un comportament problematic. Putem include aici:

- provocarea durerii prin pălmuire, lovire;
- suferința impusă prin reținerea mâncării, închiderea într-o cameră întunecată (de exemplu, în pivniță sau în baie);
- penalizări care nu au nicio legătură cu comportamentul inacceptabil (de exemplu, copilul nu are voie să iasă la joacă toată săptămâna, pentru că a spart o farfurie sau a stricat o jucărie);
- atacuri personale, cum ar fi pronunțarea numelui copilului cu tonalități negative, poreclirea, ridiculizarea, insultele.

Citind rândurile de mai sus, s-ar putea spune că părintele nu doreşte să recurgă la astfel de metode, pentru că nu par a fi cele mai potrivite. Totuşi, unii părinți aleg să disciplineze în acest fel, întrucât nu cunosc nicio altă metodă prin care să obțină rezultatul aşteptat. Au primit ei înşişi acelaşi „tratament" când au fost copii, observă că şi alți părinți fac acelaşi lucru, deci se pot gândi că este „normal" să facă aşa sau că prin aceste metode se obține pe moment rezultatul aşteptat.

Dacă, însă, luăm în considerare efectele de lungă durată, acestea sunt neplăcute sau chiar devastatoare atât pentru copii, cât şi pentru părinți. De exemplu, copilul:

- va avea o imagine de sine negativă;
- va învăța să răspundă cu agresivitate în situațiile frustrante;
- s-ar putea să aibă resentimente față de părinți sau să îi fie teamă de ei;
- va avea repulsie față de comportamentul dorit;
- va încerca să facă pe plac celorlalți, în detrimentul intereselor proprii;
- va putea dezvolta ulterior tulburări emoționale.

În ceea ce privește consecințele asupra *părintelui*, de multe ori acesta se simte vinovat după ce pedepsește copilul, mai ales dacă l-a pedepsit prea aspru, „la mânie"; va regreta ulterior că a folosit o metodă care a avut efecte negative asupra copilului și nu a fost eficientă în schimbarea comportamentului.

De asemenea, *relația* dintre părinte și copil va avea de suferit: copilul va fi mai puțin comunicativ cu părintele, va căuta afecțiune în altă parte, își va pierde încrederea în părinte, va ascunde unele lucruri față de el etc.

Apariția imediată a efectului pedepsei poate funcționa ca o recompensă pentru cel care o folosește (în cazul nostru, părintele) și, prin urmare, poate duce la utilizarea ei abuzivă. De exemplu, dacă îl pedepsește pe copil punându-l la colț, pentru că se juca prea gălăgios, părintele obține ca beneficiu imediat încetarea gălăgiei. Fără să-și dea seama, părintele nu mai caută alte soluții la o situație nedorită, fiind tentat să o rezolve rapid, prin pedepsirea celui care a produs-o.

Pedeapsa poate modela comportamentul celui pedepsit. O serie de studii au evidențiat, în mod repetat, că acei copii care au fost martorii sau ținta unor pedepse excesive tind să recurgă ei înșiși la pedepsirea oamenilor din jurul lor. Uneori, exprimarea pedepsei poate fi amânată până când devin ei înșiși adulți și intră în rolul de părinți.

Termenul de „disciplină" este înrudit cu termenul de „discipol". Discipolul este o persoană care urmează învățăturile și stilul de viață al altei persoane, urmând modelul comportamentului

său în diferite situații. În acelaşi fel, disciplinarea reprezintă o experiență de învățare, care deseori este percepută de către copil ca fiind dificilă, incomodă sau chiar dureroasă. Rolul părintelui este să îl încurajeze pe copil să persevereze în acest proces de învățare a unor comportamente specifice vârstei şi a asumării responsabilității.

Modelul oferit de către părinți are uneori un impact mai mare asupra copilului, decât orice alte metode folosite în disciplinarea lui. Copilul învață cel mai bine imitând, uneori inconştient, exemplul care îi este oferit de către părinte.

I.2. Ce presupune de fapt disciplinarea?

Disciplinarea presupune învățarea comportamentului dorit, în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat, prin metode specifice.

Eficiența acestor metode este dată de următoarele caracteristici:

1. Ele constituie o bază pentru adaptarea copilului la cerințele ulterioare ale vieții de adult. Sunt orientate spre învățarea asumării responsabilității şi a rezolvării problemelor cu care se confruntă copilul (care vizează fie propria persoană, fie relația copilului cu ceilalți oameni, cu anumite sarcini specifice vârstei sau cu cerințele sociale). Aceasta presupune ca părinții să răspundă nevoilor copilului de a învăța să facă față cerințelor specifice vârstei, într-un mod care să nu afecteze negativ formarea unei imagini de sine adecvate.

2. Presupun implicarea activă a copilului în procesul de învățare a unor comportamente. În acest sens, părintele îl poate implica în stabilirea regulilor (adică ce este permis şi ce nu este permis să facă), în identificarea consecințelor comportamentului său sau în alegerea a ceea ce va face părintele, în cazul în care copilul persistă într-un comportament nedorit. Copilul poate, de la o anumită vârstă la care este capabil să îşi evalueze propriul comportament, să noteze singur situațiile în care nu a respectat

anumite reguli sau, dimpotrivă, când a reuşit să le respecte. Această implicare activă va duce la autodisciplinarea sa şi îl va ajuta să facă față cu succes cerințelor sociale şi de dezvoltare personală (de exemplu, în adaptarea şcolară).

3. Copilul interiorizează regulile stabilite împreună cu părintele, fără a fi nevoie ca acesta să i le impună prin constrângeri exterioare sau să i le amintească de fiecare dată. Desigur, în primii ani (până în jurul vârstei de trei ani), copilul nu este capabil să interiorizeze aceste reguli. Este important însă ca, şi în acest prim stadiu al dezvoltării, copilul să aibă o imagine pozitivă despre disciplinare. Acest lucru este posibil, dacă ea este abordată ca un proces de învățare, atât prin metodele folosite, cât şi prin atitudinea cu care sunt puse în aplicare.

Având în vedere acest lucru, dar şi faptul că disciplinarea nu are de-a face doar cu comportamentele problematice, ci şi cu învățarea unor comportamente noi, dezirabile, propunem utilizarea termenului de *disciplinare pozitivă*. Sub această formă îl veți regăsi şi în literatura de specialitate din ultimii ani, pe care o puteți consulta pentru a obține unele detalii.

I.3. Disciplinarea pozitivă şi pedeapsa

Pentru a sublinia avantajele utilizării metodelor de disciplinare pozitivă, vom identifica diferențele dintre acestea şi metodele bazate pe pedeapsă.

(1) PEDEAPSA se exprimă prin puterea autorității, copilul fiind forțat să adopte un anumit comportament. De asemenea, părintele se va simți responsabil şi vinovat pentru comportamentul copilului.

Exemplu:

Tatăl: *Dan, opreşte televizorul! Eu şi mama ta încercăm să dormim.*

În acest caz, cererea de adoptare a comportamentului dorit este formulată ca un ordin ce trebuie executat, deoarece părintele deține „puterea".

Prin contrast, **DISCIPLINAREA POZITIVĂ** exprimă o realitate a ordinii sociale, o urmare firească a comportamentului inadecvat. Ea implică drepturi egale şi respect reciproc. Copilului i se oferă posibilitatea de a lua decizii, de a alege singur modul în care doreşte să se deruleze acțiunea. Astfel, el devine responsabil de propriul comportament şi de consecințele acestuia.

Tatăl: *Dan, ştiu că este duminică dimineața şi urmăreşti la televizor desenele tale favorite, dar eu şi mama ta încercăm să dormim, deci te rog să dai televizorul mai încet sau dacă nu, joacă-te afară. Este alegerea ta.*

(2) PEDEAPSA este arbitrară, adică este aplicată după bunul plac al părintelui, fără să aibă o legătură logică cu un comportament inadecvat.

Exemplu:

Mama *(pe un ton nervos): Maria, ți-am spus de sute de ori să păstrezi ordine în cameră. Nu pot să aspir covoarele, cu toată mizeria care este pe jos. Poți uita de filmul la care ai dorit să mergi sâmbătă seara.*

Prin contrast, **DISCIPLINAREA POZITIVĂ** este asociată în mod logic cu comportamentul inadecvat.

Mama: *Maria, voi curăța azi covoarele. Nu voi putea aspira în camera ta, cu toate jucăriile şi hainele care sunt împrăştiate pe jos. Dacă nu le aduni, le voi pune în sacoşe şi le voi duce în pivniță.*

(3) PEDEAPSA se adresează persoanei, nu comportamentului şi presupune judecata morală a „făptaşului". Aceasta poate duce la atitudini sau comportamente de răzbunare din partea copilului.

Exemplu:

Tatăl: *(nervos) Ai luat ciocanul fără permisiunea mea. Nu ştii că asta este ca şi cum ai fura? Să furi este un lucru greşit, urât. Acum l-ai pierdut. Nu îţi vei mai primi alocaţia, până când ciocanul nu va fi plătit.*

DISCIPLINAREA POZITIVĂ se adresează comportamentului, nu persoanei şi nu implică judecata morală. Aceasta permite copilului acceptarea ideii că s-a comportat inadecvat şi dorinţa de a schimba.

Mihai a împrumutat ciocanul tatălui său fără să-i ceară permisiunea. Tatăl a abordat situaţia centrându-se pe comportament, şi anume pe modul în care va fi înlocuit ciocanul.

Tatăl copilului: *Mihai, cum vei înlocui ciocanul?*

(4) PEDEAPSA se concentrează asupra comportamentelor anterioare, amintind mereu copilului de greşelile făcute. Aceasta îl face pe copil să se simtă umilit şi să îi fie teamă, ceea ce împiedică învăţarea unor comportamente potrivite. Prin urmare, copilul învaţă doar ce să nu facă şi nu ceea ce ar trebui să facă.

Exemplu:

Dan a promis să ajungă acasă la ora nouă, dar nu a ajuns decât la ora zece.

Mama copilului *(furioasă): Dan! Este ora zece. Întotdeauna ajungi mai târziu! Până când vei mai face asta? Niciodată nu pare să-ţi pese!*

Vei sta acasă o săptămână şi poţi uita de bicicleta pe care ţi-ai dorit-o!

DISCIPLINAREA POZITIVĂ ajută copilul să înveţe ceea ce ar trebui să facă într-o anumită situaţie, fără a-l face să se simtă umilit pentru „nereuşita" lui.

Mama copilului *(pe un ton liniştit): Pentru că ai venit mai târziu, nu poţi să te mai uiţi la televizor. Trebuie să dormi, altfel mâine dimineaţă vei fi obosit.*

(5) PEDEAPSA ameninţă făptaşul cu pierderea respectului sau a iubirii. Uneori, părinţii şantajează copilul în acest fel, făcându-l să se simtă respins.

Exemplu:

Dan şi-a împrăştiat jucăriile în toată casa. S-a plictisit să stea în casă şi acum vrea să se joace fotbal afară, cu copiii.

Mama copilului: *(pe un ton moralizator): Pentru că ai făcut aşa dezordine, mama nu te mai iubeşte!*

Prin **DISCIPLINAREA POZITIVĂ**, părinţii îi transmit copilului faptul că este acceptat şi iubit, în pofida comportamentului său inadecvat.

Dan: *Mamă, merg să mă joc fotbal cu copiii!*
Mama: *Poţi să te duci la fotbal, după ce îţi aduni hainele.*

(6) PEDEAPSA cere supunere. Ea implică folosirea forţei, iar copilul învaţă că poate să obţină ceea ce doreşte, dacă domină prin agresivitate.

Exemplu:

Maria şi Ana deranjează servirea cinei, lovindu-se cu picioarele pe sub masă.

Tatăl fetelor: *Încetaţi cu bătaia sau veţi merge amândouă la culcare fără să luaţi cina!*

Utilizarea **DISCIPLINĂRII POZITIVE** permite libera alegere.

Tatăl: *Stați cuminți la masă cu noi sau ridicați-vă de la masă, până când vă liniștiți.*

(7) PEDEAPSA poate încuraja comportamentul indezirabil, în cazul în care este folosit de către copil pentru a atrage atenția părintelui, chiar dacă aceasta presupune ca părintele să îl certe.

Exemplu:

De câte ori Dan se joacă liniştit în camera lui, mama îl lasă în pace şi se ocupă de treburile casnice, fără să-i acorde atenție. El a observat că, de câte ori face o boacănă, mama îi dă atenție.

Deodată, copilul începe să trântească jucăriile pe jos şi să facă zgomot. Atunci, mama vine în cameră şi îi spune:

Mama: *Dan, nu mai face atâta gălăgie, că mă doare capul! Am să-ți iau jucăriile şi nu le mai primeşti până mâine!*

DISCIPLINAREA POZITIVĂ stimulează şi comportamentul dorit, nefiind orientată doar spre comportamentele-problemă.

Dan se joacă liniştit în cameră. Mama observă acest lucru şi îi spune:

Mama: *Ce frumos te joci cu jucăriile, Dan! Vreau şi eu să mă joc puțin cu tine! (în felul acesta, mama îi dă atenție lui Dan).*

În aceeaşi idee a diferențelor pedeapsă – disciplinare pozitivă, vă recomandăm să rețineți următoarele aspecte. *Furia, avertizarea sau amenințarea* pot schimba disciplinarea în pedeapsă. Încercați să controlați, concomitent cu exprimarea verbală a ostilității, a furiei, *şi mesajele nonverbale.* Ne referim aici la gesturi, la expresia feței, la postura corpului. Se spune că unii părinți „strigă cu gura închisă". Este vorba tocmai despre acele persoane care verbal nu-şi exprimă nemulțumirea, dar ale căror gesturi reflectă tocmai această stare. E bine să rețineți că în acest caz influențați copilul, inducându-i sentimente de vinovăție, ceea ce poate deveni manipulare. Metoda pe care v-o propunem urmăreşte să îl facă pe copil responsabil

pentru propriile lui decizii, învățând din consecințele care apar atunci când ia decizii greşite.

Să luăm următorul exemplu, pentru a ilustra modul în care motivele ascunse pot influența disciplinarea:

> *De obicei, cei doi copii ai doamnei Elena făceau gălăgie mare pe bancheta din spate a maşinii. Ar fi putut striga la ei, dar, după puțin timp, gălăgia ar fi reînceput mai puternic. Când a învățat despre eficiența consecințelor logice, doamna Elena a adoptat o altă tactică. Astfel, a oprit pe marginea drumului, spunând că nu poate conduce în acel zgomot şi că va porni doar în momentul în care se vor potoli. Cu toate acestea, a fost nevoită să oprească în nenumărate rânduri, fără a obține un rezultat îmbucurător.*

Se pare că, nonverbal, doamna le comunica acestor copii intenția de a-i forța să se supună, intenție percepută şi de către copii.

Pe de altă parte, în cazul în care aveți de-a face cu astfel de situații, vă recomandăm să țineți cont de dorințele copiilor. De pildă, înainte de a organiza o ieşire, întrebați copilul dacă vrea sau nu să vă însoțească. Luând în considerare dorințele copiilor, aceştia devin mult mai cooperanți.

Nu uitați că este nevoie de timp şi de aplicarea constantă a disciplinării, pentru ca aceasta să aibă succes.

De asemenea, rețineți că este important să facem distincție între acțiune şi cel care face acțiunea şi să ne purtăm ca atare. Veți fi mult mai eficient, dacă veți încerca să priviți comportamentul inadecvat al copilului în mod obiectiv şi nu ca pe un afront personal. Când încercați să-i dezvoltați copilului dumneavoastră noi abilități, cum ar fi cele atletice sau muzicale, sunteți probabil mai răbdător, aceasta pentru că vă aşteptați să existe greşeli şi le acceptați. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul însuşirii de către copil a unor comportamente adecvate. Dacă veți învăța să abordați toate greşelile copilului în acest mod, veți realiza că e mai uşor să priviți comportamentul

inadecvat mai degrabă ca pe o experiență de învățare, decât ca pe o încălcare a autorității parentale.

Niciodată nu putem spune că am aplicat suficient de mult disciplinarea, încât să fie justificată folosirea pedepsei.



II. SĂ VORBIM DESPRE COMPORTAMENTUL COPILULUI

Comportamentul poate fi definit ca "tot ceea ce facem", incluzând atât aspectele pozitive, cât şi pe cele neutre sau negative (inadecvate). Aprecierea de către părinte a unui comportament ca fiind acceptabil sau inacceptabil poate fi uneori subiectivă. Înainte de a vedea care sunt criteriile în funcție de care stabilim dacă un comportament este problematic, e important să ştim care sunt nevoile care stau, în general, la baza comportamentului copilului.

II.1. Care sunt nevoile care motivează comportamentul copilului?

Comportamentul copilului este motivat întotdeauna de o nevoie.

Pot fi nevoi esențiale, legate de supraviețuire (hrană, îmbrăcăminte, locuință, temperatură adecvată în casă, igienă etc.); altele țin de adaptarea la mediul social în care trăieşte copilul (educație, şcolarizare), de sănătatea fizică şi psihică (control medical, vaccinuri, îngrijire medicală în caz de îmbolnăvire, sport, alimentație sănătoasă, precum şi alternanța dintre muncă, învățare şi relaxare, preluarea unor responsabilități *adecvate vârstei* etc.), iar altele sunt nevoi emoționale. În continuare, amintim câteva nevoi specifice copilului:

Dragoste

Copiii au nevoie de dragoste – şi atunci când au dreptate, şi când nu au dreptate, şi atunci când sunt fericiți, şi când sunt trişti. Ei au nevoie să fie iubiți aşa cum sunt, tot timpul.

Dragostea nu este acelaşi lucru cu sentimentul de iubire. Un părinte poate simți că îşi iubeşte copilul, fără ca acesta să afle acest lucru vreodată sau să îl simtă. Aceasta se poate întâmpla atunci când dragostea nu este manifestată la nivelul comportamentului. O fațetă a dragostei este ***disciplinarea***. Dragostea mai include şi ***ascultarea*** copilului când îşi exprimă gândurile şi sentimentele, acordarea ***atenției*** când are nevoie de aceasta şi presupune ***atingerea adecvată*** (mângâieri, îmbrățişări, săruturi), însoțită de ceea ce numim de obicei ***afecțiune*** (zâmbet, cuvinte de încurajare, apreciere, exprimarea încrederii în el ca persoană etc.).

Chiar şi atunci când toate acestea sunt prezente, dacă părintele alternează manifestarea dragostei cu unele comportamente abuzive sau prin care îşi neglijează copilul (fizic sau emoțional), atunci dragostea nu mai este percepută ca atare, fiind ştirbită de neîncrederea copilului în părinte şi de sentimentul de respingere.

Onestitate

Copiii au nevoie de a cunoaşte oamenii şi de a avea încredere în ei. Minciuna, adevărul spus pe jumătate şi decepţiile îl fac pe copil să fie confuz. Dumneavoastră sunteţi cel mai important model în acest sens, putând să îl ajutaţi să fie onest prin exemplul propriu.

Respect

Respectul presupune tratarea copilului ca pe o persoană valoroasă. Copilul trebuie lăsat să facă singur alegeri. Explicaţi-i copilului motivele pentru care trebuie să ia anumite decizii, nu i le impuneţi fără să îl ajutaţi să înţeleagă motivul pentru care acestea sunt importante. Folosiţi un limbaj al respectului („mulţumesc", „iartă-mă").

Înţelegere

Copilul are nevoie să fie înţeles. Ascultaţi-l. Nu îl întrerupeţi atunci când vorbeşte şi încercaţi să vedeţi lucrurile şi din perspectiva lui. De asemenea, cântăriţi dacă ceea ce vă aşteptaţi de la el este mai mult dorinţa dumneavoastră sau este ceea ce într-adevăr e mai bine pentru copil. În unele situaţii, s-ar putea să descoperţi că şi copilul are dreptate din perspectiva lui. Există reguli care trebuie respectate, dar există şi libertate, care îi conferă copilului unicitate şi contribuie la formarea unei imagini de sine pozitive, sănătoase.

Acceptare

Chiar şi atunci când comporta-mentul copiilor este greu de tolerat, ei trebuie să se simtă acceptaţi ca persoane. Nu respingeţi copilul din cauza comportamentului său inadecvat. Ajutaţi-l să înţeleagă că respingeţi comportamentul său şi nu pe el, ca persoană.

Răbdare

Este uşor să ai aşteptări mari din partea copilului. Dar este mai greu să ai răbdare pentru a-l ajuta să le realizeze. Copiii au nevoie uneori de explicaţii şi de exerciţii repetate, pentru a-şi însuşi unele comportamente sau atitudini. Încercaţi să vă implicaţi şi în acest sens.

Flexibilitate

Copilul creşte şi se schimbă, la fel cum se întâmplă şi în cazul nostru. Fiţi pregătiţi să faceţi ajustări în ceea ce priveşte atitudinea faţă de copil, faţă de reguli, limite sau consecinţe. Aceasta nu înseamnă lipsă de constanţă, ci doar ajustarea la ritmul de dezvoltare al copilului şi la receptivitatea acestuia.

Corectitudine

Copiii trebuie să cunoască regulile, iar aplicarea lor să fie constantă şi corectă, după cum au fost stabilite.

Constanţă

Comportamentul adultului trebuie să fie constant în timp şi în diferite situaţii. Schimbarea regulilor îl face pe copil să fie confuz şi nesigur şi îi transmite mesajul că respectarea lor nu este atât de importantă.

Timp

Copilul are nevoie de atenţia şi compania dumneavoastră. Alocaţi-vă timp să-l învăţaţi, să-l ascultaţi, să vă jucaţi cu el, să-i citiţi, să vorbiţi cu el, să vă plimbaţi împreună cu el. O să constataţi că, petrecând mai mult timp cu copilul, veţi aprecia mai mult acest lucru şi va fi mai uşor să renunţaţi la alte activităţi care iau mult timp, dar care nu sunt la fel de importante.

Suntem conştienţi că timpul este din ce în ce mai preţios, că uneori părintele este nevoit să lucreze mai mult pentru a asigura un „trai decent" familiei, copiilor. Dar nu întotdeauna acest lucru presupune sacrificarea timpului petrecut cu copilul. Este bine ca timpul petrecut cu copilul să devină un obiectiv al părintelui, pentru care să depună efort conştient şi care, cu siguranţă, va fi răsplătit în viitor.

În disciplinarea pozitivă, sarcina părintelui este de a identifica nevoile care generează comportamentul nedorit al copilului de a cauta modalităţi mai adecvate prin care să împlinească acele nevoi

şi să elimine comportamentul inadecvat. Dar vedeți, acestea nu trebuie să schimbe percepția părintelui față de copil, dragostea şi respectul față de el.

De multe ori, neîmplinirea unor nevoi îl determină pe copil să le „revendice" într-un mod inadecvat sau îl deprivează de un exemplu de interacțiune folositoare pentru dezvoltarea lui socială şi emoțională.

Când ar trebui să vă îngrijoreze comportamentul copilului?

Comportamentele nedorite sunt cele considerate că apar prea des, în număr prea mare sau la un moment nepotrivit. Iată în ce situații putem spune despre comportamente că sunt inadecvate:

Comportamentele care continuă după o anumită vârstă, când ne aşteptăm de la copil să răspundă într-un alt mod. Vârsta la care sunt adecvate anumite comportamente poate varia de la copil la copil. De aceea este necesară cunoaşterea copilului şi a abilităților sale.

Comportamentele care se repetă prea des şi interferează cu abilitatea copilului de a învăța sau limitează posibilitatea copilului de a se dezvolta corespunzător.

Comportamentele care într-un anumit context sunt adecvate, dar care în alt context pot reprezenta un risc pentru el sau pentru alții sau pot duce la violarea drepturilor altora.

Care este diferența dintre comportamentele nedorite şi o tulburare comportamentală?

O tulburare comportamentală se caracterizează prin existența unui set de probleme care sunt stabile în timp, apar în diferite situații, sunt destul de grave şi împiedică dezvoltarea normală.

Câți copii au probleme comportamentale?

Aproape orice copil va prezenta un comportament inadecvat la un moment dat şi aproximativ 10-15% dintre copiii de vârstă preşcolară prezintă probleme comportamentale la un nivel moderat.

Părinții şi educatorii au observat o creştere a problemelor comportamentale la copiii cu vârsta cuprinsă între 3-5 ani, iar apoi o scădere a acestora la cei cu vârstele între 5-6 ani. De exemplu, se consideră ca fiind normală tendința unui copil mic (de obicei, la 2-3 ani) de a spune „Nu" sau de a face opusul cerinței părintelui. Este necesar ca părintele să fie ferm, dar în acelaşi timp să găsească o modalitate de a-i distrage atenția. De pildă, dacă loveşte oglinda, i se poate oferi alternativa de a îmbrăca o anumită haină pentru a se privi în oglindă de la distanță. Sau, dacă vrea să mâzgălească peretele, părintele poate lipi pe uşă o foaie mare de hârtie pe care copilul să „deseneze" în voie.

II.2. Când ar trebui să ne îngrijoreze comportamentul copilului?

Atunci când stabilim dacă un comportament este adecvat sau nu, trebuie să ținem cont de mai mulți factori, eliminând situațiile în care:

1. este vorba despre un comportament specific vârstei respective (asigurându-vă în acelaşi timp că nu sunteți tentat să îl considerați ca ceva care „trece cu vârsta");
2. a apărut într-un anumit mediu care facilitează manifestarea comportamentului;
3. apare datorită caracteristicilor individuale ale copilului;
4. este un comportament acceptabil în alte familii, dar nu corespunde cu standardele comportamentale ale familiei din care face parte copilul.

Să le luăm pe rând.

1. Caracteristicile de vârstă ale copilului

Mai jos sunt redate aspecte care sunt specifice vârstei. Sunt caracteristici care ne putem aştepta să apară la grupele de vârstă specificate, însă ele trebuie înţelese în contextul diferenţelor individuale şi al nivelului actual de dezvoltare a copiilor, ţinând cont de faptul că unii se dezvoltă mai rapid, iar alţii mai lent.

Nou-născutul şi sugarul (0-1 an)

- este total dependent de persoana care îl îngrijeşte;
- îşi formează sentimentul de ataşament faţă de părinte; În ceea ce priveşte dependenţa copilului de părinte şi ataşamentul faţă de acesta, este normal ca, la această vârstă, copilul să se liniştească dacă este ţinut în braţe şi să depindă de părinte pentru a-i îndeplini nevoile de bază.
- nu face distincţia între sine şi lume, în primele luni;
- imită expresiile emoţionale pe care le observă la părinţi sau la alte persoane apropiate;
- manifestă teamă sau nelinişte în absenţa persoanelor apropiate (anxietate de separare);
- comunică prin plâns nevoile fiziologice şi emoţionale;
- are tendinţa continuă de explorare (de exemplu, merge în patru labe prin cameră, ia diferite obiecte în mână, le introduce în gură etc.).

Copilul mic (1-3 ani)

- explorează mediul;
- acţionează spontan, necontrolat;
- gândeşte într-o manieră concretă;
- apar primele abilităţi de interacţiune cu copiii;
- începe să perceapă relaţia cauză-efect referitor la ceea ce se întâmplă (de exemplu, dacă închide uşa nu se mai aude atât de tare zgomotul);
- se enervează foarte uşor atunci când nu obţine ceea ce doreşte (de exemplu, îi este dificil să accepte că părintele nu îi poate cumpăra îngheţată acum);

- manifestă nelinişte / teamă în absenţa părinţilor sau a unor persoane apropiate;
- are tendinţa de a fi hiperactiv – explorează mediul în continuu şi îl solicită pe părinte să participe la jocurile lui;
- manifestă gelozie faţă de cei care sunt în centrul atenţiei părintelui, la un moment dat.

Copilul preşcolar (3-6 ani)

- are convingerea că ceilalţi percep lumea ca şi el şi că nu există un alt punct de vedere („egocentrism");
- este important pentru el să spună „NU"; acest lucru îi dă un sentiment al controlului (de exemplu, refuză să facă ceea ce i se spune);
- are nevoie de ajutor pentru a-şi putea controla reacţiile emoţionale;
- începe să înveţe ce este potrivit pentru anumite situaţii sociale (când trebuie să salute, să mulţumească);
- spune „minciuni" despre lucruri care s-au întâmplat sau ar dori să se întâmple (de exemplu, inventează o întreagă poveste despre cum s-a dus în drumeţie cu alţi copii şi s-au întâlnit cu ursul) – acestea fiind mai degrabă rodul imaginaţiei decât minciuni autentice;
- are crize de furie dacă lucrurile nu se întâmplă după placul lui, dar începe să se controleze dacă i se explică de ce nu poate face sau avea anumite lucruri;
- manifestă hiperactivitate (începe multe activităţi pe care nu le finalizează şi îi este greu să stea mai mult timp într-un loc);
- simte nelinişte şi teamă legate de despărţirea mai îndelungată de părinţi, de pildă atunci când trebuie să meargă la grădiniţă.

Copilul şcolar mic (6–10 ani)

- preia de la părinţi comportamente sau percepţii legate de evenimente sau persoane;

- are relații semnificative cu copii de aceeași vârstă, pe care le consideră tot mai importante;
- își evaluează propria persoană în termeni de însușiri pozitive sau negative, prin comparație cu alți copii;
- are multă energie, nu are răbdare să persiste în activități statice(de exemplu, să își facă temele).

Preadolescentul / puberul (10-14 ani)

- are grupul de referință în rândul prietenilor de aceeași vârstă, părinții având o influență tot mai mică;
- manifestă tot mai pregnant nevoia de independență;
- vrea să fie competitiv, să exceleze într-un domeniu, acest lucru fiind important pentru a-și menține statutul în grupul de prieteni;
- petrece mai puțin timp cu părinții;
- începe să manifeste interes față de sexul opus;
- realizează faptul că părinții nu sunt perfecți;
- caută noi modele, altele decât ale părinților;
- începe să aibă interes pentru viitorul apropiat.

Adolescentul (15-18 ani)

- se raportează la grupul de prieteni pentru a-și forma o părere despre propria persoană;
- este într-un proces de constituire a valorilor;
- prezintă fluctuații emoționale determinate de modificări hormonale, care se manifestă prin: sensibilitate excesivă, plâns, nevoie de activitate fizică sau reacții emoționale necontrolate (de exemplu, râde fără niciun motiv);
- are nevoie de un „spațiu privat" (de exemplu, să aibă camera lui, să nu i se asculte convorbirile telefonice etc.);
- poate avea sentimentul că este puternic și „atotștiutor", simultan cu cel de inadecvare sau eșec;
- are nevoie să se relaționeze la adult de la egal la egal,
- manifestă interes față de sexul opus.

Toate aceste comportamente specifice diferitelor stadii de dezvoltare sunt de obicei pasagere. Ele nu trebuie încurajate, ci tolerate, concomitent cu stimularea unor comportamente adecvate.

2. Mediul în care apare comportamentul

Atunci când evaluăm dacă un comportament este adecvat sau inadecvat, pe lângă caracteristicile de vârstă menționate mai sus, trebuie să ținem cont şi de condițiile în care se manifestă. Comportamentul survine de multe ori doar într-un anumit context, apariția lui fiind favorizată de caracteristicile acelui mediu (de exemplu, sunt prezente persoane semnificative pentru copil) sau de modificările din mediul respectiv (de exemplu, părinții sunt plecați aproape tot timpul şi persoanele care îngrijesc copilul se schimbă frecvent).

Astfel, pot fi amintiți anumiți *factori externi*: stresul familial, conflictele din familie, stilul parental, mediul în care creşte copilul în familie şi în afara ei etc. De exemplu, dacă familia se mută în fiecare an în altă locuință, copilul poate fi afectat. De fiecare dată când familia se va muta, copilul poate deveni fie mai retras, fie mai agitat, exteriorizându-şi neliniştea.

3. Diferențele individuale dintre copii

De asemenea, trebuie să ținem cont de diferențele dintre copii. Fiecare este unic în ceea ce priveşte:

- nivelul de activism (este mai activ sau mai inert);
- sensibilitatea (unii reacționează la orice modificare din mediu, în sens pozitiv sau negativ, alții, în schimb, sunt mai indiferenți);
- ritmul biologic (unii copii au nevoie de un program, alții pot să se adapteze mai uşor la schimbări , de exemplu, ora la care iau masa);

- exprimarea emoțională (intensă sau mai interiorizată);
- curiozitatea (unii explorează mai mult, asumându-și riscuri, alții sunt mai rezervați, luându-și măsuri de precauție);
- adaptabilitatea (diferă în funcție de situațiile în care se produc schimbări);
- toleranța la frustrare și amânarea recompensei (unii persistă mai mult în sarcină, în pofida dificultăților întâmpinate, alții renunță mai repede, având nevoie de încurajare pentru a continua , de exemplu, atunci când au de făcut teme);
- concentrarea (unii se pot angaja pentru un timp mai îndelungat în sarcini care presupun concentrare, alții au nevoie de ceva dinamic, plictisindu-se ușor);
- caracteristicile specifice fetițelor și băieților;
- nivelul de dezvoltare cognitivă, emoțională și socială.

4. Standardele comportamentale ale familiei

Pe lângă diferențele individuale ale copilului, există și diferențele specifice familiei. Astfel, în unele familii, ora de culcare nu este cea mai importantă, stilul de viață nu impune stabilirea unui orar fix pentru orele de somn. Dacă este vorba despre o familie în care soții lucrează și copilul trebuie să meargă la școală, cel mai probabil se va impune respectarea orelor de culcare, acestea fiind mai puțin flexibile. În primul caz, dacă un copil vrea să se joace după ora 21.00, acest lucru nu constituie o problemă pentru familie. În a doua situație însă, jocul după o anumită oră poate constitui o problemă comportamentală.

În tabelul de mai jos sunt sintetizate aspectele amintite anterior, pe care le urmărim pentru a evalua dacă este vorba despre un comportament problematic sau nu. Primele patru rubrici ale tabelului conțin factorii care trebuie excluși, deoarece nu constituie probleme comportamentale. Apoi sunt descrise caracteristicile

comportamentelor problematice, iar în ultima rubrică sunt specificate comportamentele problematice propriu-zise.

Vârstă	**Exemple de comportamente specifice de dezvoltare**
0-1 an	• comunică prin plâns;
1-3 ani	• este orientat spre atingerea unui scop – de exemplu, explorarea mediului;
3-6 ani	• face crize de furie dacă nu i se face pe plac;
6-10 ani	• are relații semnificative cu copii de aceeași vârstă, pe care le consideră tot mai importante;
10-14 ani	• vrea să exceleze într-un domeniu;
14-18 ani	• are nevoie să se relaționeze cu un adult, dar în alt mod decât a făcut-o până la această vârstă.
Mediul în care apare de exemplu, mutarea într-un alt cartier, conflictele dintre părinți, stilul autoritar al părintelui etc.	
Diferențele individuale • nivelul de activism • sensibilitatea • ritmul biologic • exprimarea emoțională • caracteristicile specifice fetițelor/ băieților • curiozitatea • adaptabilitatea • toleranța la frustrare și amânarea recompensei • concentrarea • nivelul de dezvoltare cognitivă, emoțională și socială	
Standardele comportamentale ale familiei de exemplu, în familie, toată lumea își lasă papucii la intrarea în cameră	
Factori care definesc un comportament problematic • Comportamentele care continuă după o anumită vârstă, când ne așteptăm de la copil să răspundă într-un alt mod. • Comportamentele care se repetă prea des și interferează cu abilitatea copilului de a învăța sau limitează posibilitatea copilului de a se dezvolta corespunzător. • Comportamentele care în alt context sunt adecvate, dar care, într-o anumită situație, pot reprezenta un risc pentru el sau pentru alții sau pot duce la violarea drepturilor altora.	

Vârstă	Exemple de probleme comportamentale
1-3 ani	• În pofida interdicțiilor părintelui, copilul îl deranjează pe fratele lui, care își face temele.
3-6 ani	• Pentru că părintele a refuzat să îl ducă pe copil la familia prietenului lui, acesta a început să trântească pe jos jucăriile.
6-10 ani	• Copilul se duce afară să se joace, cu toate că părintele îi amintește că are multe teme de făcut.
10-14 ani	• Începe să fumeze pe ascuns: părintele găsește un pachet de țigări în buzunarul de la haină.
14-18 ani	• Refuză să răspundă întrebărilor părintelui legate de modul în care s-a desfășurat ieșirea la munte, pentru că nu vrea să îi dea explicații la unele întrebări pe care i le pune.

După ce am observat comportamentul copilului ținând cont de criteriile amintite, ne putem pune problema dacă este necesară disciplinarea.

Înainte de a recurge la o anumită metodă de disciplinare, este necesar să definim comportamentul problematic, rezistând tentației de a-l încadra într-o categorie generică (de exemplu, „Copilul meu e neascultător, trebuie să-l disciplinez"). În continuare, vom vedea care este diferența între comportament și etichetare.

II.3. Care este diferența dintre comportament și etichetare?

Există diferențe între a remarca prezența unui anumit comportament și a-l eticheta. Ne interesează să știm ce face, de fapt, copilul.

Comportamentul este o dimensiune specifică, observabilă și măsurabilă (de exemplu, sub raportul frecvenței cu care apare, a duratei și a intensității manifestării lui). Astfel, atunci când copilul îi spune părintelui „prostule!" pentru că l-a certat, în loc să îi spună și el copilului că este „obraznic", va încerca să vadă cum poate influența schimbarea acestui comportament. În acest scop,

vom începe prin a observa în ce momente copilul vorbeşte astfel cu părintele (în acest caz, atunci când este certat) şi cât de des se întâmplă. Acest lucru se poate întâmpla foarte des (de exemplu, de 2-3 ori pe zi). Cu toate acestea, nu este justificat ca părintele să îi răspundă copilului: „întotdeauna vorbeşti urât cu mine". Aceste observații sunt tot etichetări, care afectează stima de sine a copilului, fără a-l ajuta să îşi schimbe obiceiul de a vorbi astfel cu părintele.

În lumina criteriilor amintite anterior, ne punem întrebarea în ce situații ar trebui disciplinat copilul când acesta îi spune, de exemplu, părintelui „prostule!". Dacă ținem cont de vârsta copilului, s-ar putea să fie un cuvânt auzit de la alți copii sau de la adulți, dar pe care el nu îl înțelege deplin când este mic (până la 2-3 ani). În acest caz, probabil cea mai bună modalitate de a reacționa este să ignore ceea ce spune copilul. În timp, văzând că ceea ce îi spune părintelui nu are niciun efect asupra lui, va renunța să mai vorbească aşa.

Dacă însă este de 10 ani, copilul vrea probabil să se răzbune prin astfel de cuvinte, înțelegând că prin aceasta îl răneşte pe părinte. În această situație, copilul trebuie să învețe o altă modalitate de a-şi exprima mânia.

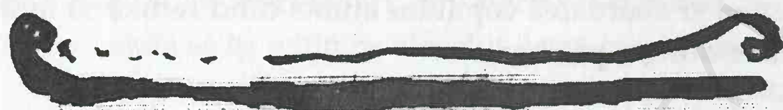
Pe de altă parte, dacă înainte de a rosti copilul „prostule!", părintele i-a spus că este „neruşinat" sau l-a umilit, spunându-i că nu e bun de nimic sau poate chiar spunându-i „prostule!", părintele trebuie mai întâi să corecteze ceea ce a spus el însuşi şi abia după aceea să intervină în sensul schimbării la copil a acestui comportament (de exemplu, să îşi ceară iertare pentru că i-a spus că este „neruşinat" sau „prost").

Pentru ca disciplinarea să fie eficientă, trebuie să ținem cont de câteva principii. Iată la ce ne referim:

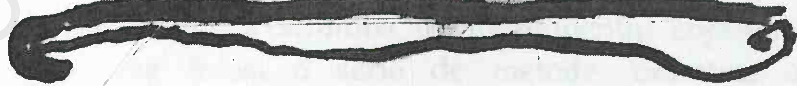
- Deoarece copilul uneori se simte neînțeles şi i se pare că părintele se impune fără să țină cont de el, de sentimentele lui, este important să se respecte câteva principii de comunicare.
- Pentru a schimba comportamentul copilului, părintele va folosi o serie de metode, orientate atât înspre

comportamentele dorite, pentru a le încuraja şi a le susţine, cât şi înspre cele negative, pentru a le înlocui cu altele care sunt adecvate. Metodele pe care le vom aborda se referă la trei situaţii: învăţarea unui comportament nou de către copil, creşterea frecvenţei sau a duratei unui comportament existent şi abordarea copilului atunci când refuză să facă ceea ce doreşte părintele.

Să luăm fiecare aspect pe rând.







III. INGREDIENTELE UNEI BUNE DISCIPLINĂRI

III.1. Disciplinarea începe cu o bună comunicare

Pentru a menține o relație bună cu copilul, este important ca părintele să comunice eficient cu el. Comunicarea eficientă constituie un ingredient esențial pentru educarea copilului. Orice efort este prea mare şi ineficient în lipsa unei relații bazate pe comunicare şi pe dragoste necondiționată față de copil.

Scopul acestui capitol este de a identifica modalități eficiente de a asculta copilul şi de a-i transmite un anumit mesaj.

Comunicarea deficitară este un mod de viață pentru multe familii.

Exemplu:

„- Cum comunicați cu copilul dumneavoastră?"

„- Tot timpul îi spun ce să facă, îl întreb cum a fost la şcoală, dar nu îmi răspunde."

Cât de mult acest „a vorbi" constă în a cicăli, a-i reaminti, a critica, a amăgi, a amenința, a ține o prelegere, a interoga, a da sfaturi, a evalua, a sonda sau a ridiculiza?

Aceste tactici sau oricum le-am numi mai mult perturbă decât îmbunătățesc comunicarea. Imaginați-vă că îi țineți o „prelegere” unui prieten sau că îl criticați pe unul dintre prietenii dumneavoastră şi priviți-l cum se înfurie sau cum găseşte o scuză pentru a pleca. Dacă veți comunica cu propriul copil ca şi cu un prieten, relația se va îmbunătăți, iar dacă vă veți trata prietenii ca şi pe propriul copil (ca în exemplul anterior), relația cu aceştia va avea de suferit.

Gândiți-vă la modul în care doriți ca majoritatea oamenilor să vă răspundă atunci când sunteți supărat. Uneori doriți pur şi simplu să fiți lăsat în pace. Alteori însă, doriți ca cineva să vă asculte, să vă înțeleagă şi să vă accepte sentimentele. Este foarte probabil ca şi copilul să aştepte acelaşi lucru de la dumneavoastră.

A. BARIERE ÎN COMUNICAREA CU COPILUL

Rolurile pe care părinții le adoptă uneori pot împiedica manifestarea deschisă a emoțiilor la copii. Aceste roluri pot deveni adevărate bariere în comunicarea cu copilul.

Rolurile pot fi acelea de:

Comandant. Părintele care adoptă acest rol doreşte să țină lucrurile sub control şi cere copilului să se supună imediat. Ordinele, comenzile şi amenințările sunt uneltele pe care le foloseşte „comandantul”.

Moralizator. Moralizatorul este părintele care foloseşte frecvent expresia „ar trebui să”. „Ar trebui să faci asta” şi „nu ar trebui să faci asta” sunt afirmații specifice acestui rol.

Atotştiutor. Părinții care adoptă acest rol încearcă să le arate copiilor că adulții, având o experiență bogată de viață, cunosc toate răspunsurile. Ei dau sfaturi şi încearcă să arate copiilor cât de multe ştiu ei.

Judecător. În acest rol, părintele dă verdictul vinovăției copilului fără a analiza situația. El va arăta că are întotdeauna dreptate, în timp ce copilul greşeşte mereu.

Critic. Ca şi judecătorul, moralizatorul şi atotştiutorul, părintele care critică este interesat să demonstreze că el are dreptate, dar în plus foloseşte ridiculizarea, sarcasmul sau glumele, pentru a demonstra acest lucru copilului.

Psiholog. Părintele „psiholog" încearcă să analizeze problema. Cu cele mai bune intenții, acest părinte vrea să audă toate detaliile pentru a analiza, diagnostica şi a pune întrebări. Partea mai neplăcută survine în momentul în care vrea să ofere soluții, care nu se suprapun peste perspectiva şi nevoile copilului.

Protector. În acest caz, părintele încearcă să asigure copilul că totul este în regulă, când de fapt lucrurile nu stau chiar aşa.

Indiferent de rolul pe care îl adoptă părinții cu cele mai bune intenții, acesta blochează comunicarea cu copilul.

B. COMUNICAREA ÎNSEAMNĂ MAI MULT DECÂT A VORBI

Tipul de comunicare pe care vi-l propunem se bazează pe respect reciproc. Acesta presupune ca părinții şi copiii să îşi exprime sentimentele pe care le au unul față de altul, în mod onest, fără frică şi să se accepte unul pe celălalt. Puteți să *nu* fiți de acord cu ceea ce spune copilul, însă trebuie să-i arătați că îl acceptați şi îi respectați părerea şi sentimentele. Îi veți arăta că-l acceptați prin *tonul* vocii adoptat, prin *cuvintele* pe care le folosiți şi prin *comportamentul nonverbal* (mimică, postura corpului).

Comunicarea, ca bază a educării şi a disciplinării, presupune două aspecte importante: **(1) ascultarea activă** şi **(2) comunicarea mesajului.** Să le analizăm pe rând.

1. Ascultarea activă

Ascultarea activă implică înțelegerea a ceea ce simte şi vrea să spună copilul şi apoi repetarea ideilor exprimate, într-un mod care să-i dea acestuia sentimentul că e înțeles şi acceptat. Ascultarea activă oferă o oglindă pentru copil, în care el se poate vedea mult mai clar. Cu alte cuvinte, i se oferă copilului un răspuns la ceea ce a exprimat şi, prin aceasta, el va şti că a fost înțeles de către părinte.

Ascultarea activă presupune ceva mai mult decât a sta în fața unui copil, înseamnă a-l convinge că recunoaşteți sentimentele din spatele a ceea ce spune sau omite să spună.

Ştim că o persoană care este supărată are tendința de a pierde din vedere anumite aspecte. Prin ascultarea activă, putem ajuta copilul să gândească dincolo de problema care a apărut.

Mai jos, vă prezentăm un exemplu de ascultare activă:

Copilul: Profesorul este nedrept. N-o să fac niciodată ceva bine în clasa aceea!

Părintele: Simți că eşti furios şi dezamăgit şi că ai vrea să renunți.

Comunicarea poate fi verbală şi non-verbală. Acțiunile noastre, expresia facială şi postura noastră le comunică celorlalți dacă îi ascultăm sau nu. Putem comunica non-verbal printr-un zâmbet, printr-o încruntare sau printr-o atingere pe umăr. Când răspundem prin acceptarea sentimentelor copilului, atât verbal, cât şi non-verbal, nu facem altceva decât să încurajăm comunicarea.

În comunicarea cu copiii, este utilă folosirea cuvintelor care reflectă intensitatea emoțiilor, fiind astfel posibilă transmiterea faptului că ați înțeles nuanțele sentimentelor exprimate de către aceştia. De exemplu:

„Eşti *extrem* de supărat pe Victor."

„Eşti *extrem* de emoționat pentru că vom înnopta în aer liber."

„Eşti *foarte* trist că ți-ai pierdut jucăria".

Răspunsul la mesajele non-verbale este la fel de important ca în cazul mesajelor exprimate verbal. Nu se poate desluşi înţelesul unei priviri ursuze, al unui zâmbet larg sau al unui chip înduioşat doar prin simpla ascultare a mesajului vorbit. Expresiile comportamentale spun de multe ori mai mult decât cuvintele. Trebuie să învăţăm să descifrăm ceea ce se găseşte în spatele cuvintelor spuse.

Mai jos, sunt prezentate câteva exemple de răspunsuri ale părinţilor la comportamentele non-verbale:

„Modul în care te încrunţi îmi spune că nu eşti de acord."
„Când zâmbeşti astfel, pari foarte fericit."
„Se pare că eşti cu adevărat supărat. Vrei să vorbim despre asta?"

a) <u>Cum ştie copilul că îl ascultaţi?</u>

Pentru a şti că e ascultat, copilul trebuie să primească un răspuns. Există două tipuri de răspunsuri: închise şi deschise.

Răspunsul *închis* este cel care indică faptul că cel care ascultă nu a auzit şi nu a înţeles ceea ce i s-a spus. Răspunsurile închise tind să blocheze comunicarea. Prin contrast, răspunsul *deschis* indică faptul că cel care ascultă a auzit ceea ce i-a spus cealaltă persoană şi că a înţeles mesajul din spatele cuvintelor.

Mai jos, vă prezentăm câteva exemple de răspunsuri închise şi deschise:

Copilul: Sunt dezamăgit de Victor şi de ceilalţi copii, pentru că nu au venit să se joace cu mine. Nu ştiu ce să cred...
Răspuns închis: Păi, lucrurile nu merg întotdeauna aşa cum vrem noi. Aşa-i viaţa.
Răspuns deschis: Simţi că nimănui nu-i pasă de tine şi te simţi părăsit.

În primul răspuns nu se ţine cont de sentimentele copilului; prin el se transmite mesajul că ceea ce simte copilul nu contează. Acest tip de răspuns blochează comunicarea şi poate să-l facă

pe copil să se simtă respins. În al doilea răspuns, interlocutorul transmite că a înțeles sentimentele copilului; în acest fel, copilul simte că este acceptat şi ascultat. El poate decide astfel să spună mai multe în legătură cu problema pe care o are.

Ascultarea activă presupune oferirea unor răspunsuri deschise, care arată că înțelegem sentimentele celui cu care vorbim.

Răspunsul închis	Nu permite copiilor să-şi exprime sentimentele din cauza manifestării de către cel care ascultă a dezinteresului de a-l asculta şi a-l înțelege (prin intermediul mesajelor verbale sau nonverbale).
Răspunsul deschis	Permite copilului să-şi exprime sentimentele prin manifestarea acceptării sentimentelor copilului şi a înțelegerii mesajului transmis de către adult.

Exemple

Afirmația copilului	**Răspuns închis**	**Răspuns deschis**
Nu o să mă mai joc cu fetița aceea niciodată!	De ce nu o ierți? Probabil că nu a vrut să facă asta!	Într-adevăr eşti supărat pe ea!
Nu pot s-o fac!	Acum, nu vorbi aşa! De-abia ai început!	Pare să-ți fie greu.
Aş vrea să pot pleca. El întotdeauna pleacă oriunde vrea.	Am mai discutat despre aceasta, aşa că nu mai insista!	Ți se pare nedrept ce se întâmplă!
Uită-te la noul meu model!	E drăguț... acum vrei să mă laşi să-mi termin treaba?	Eşti mulțumit de cum ți-a ieşit modelul.
Nu vreau să mă duc la şcoală azi. Nici Adi nu merge.	Fiecare copil trebuie să meargă la şcoală. Nu se poate să nu mergi la şcoală!	Îți este teamă că te vor bate iar colegii?
Eşti cea mai rea mamă din lume!	Să nu mai vorbeşti niciodată aşa cu mine!	Se pare că eşti foarte supărat pe mine.

Atunci când reflectăm sentimentele pe care le exprimă copilul, este important să o facem într-un mod cât mai specific. Părinții consideră de multe ori că este dificil să se gândească la cuvinte care să exprime sentimentele. Pentru a vă ajuta în acest sens, am alcătuit două liste care conțin cuvinte ce exprimă bucuria şi, respectiv, supărarea. Citiți-le cu atenție şi căutați şi alte exemple.

I) Cuvinte care exprimă „bucuria"

acceptat	apreciat	fericit	capabil
confortabil	încrezător	încurajat	emoționat
bucuros	relaxat	recunoscător	împlinit iubit
mulțumit	mândru	eliberat	respectat
satisfăcut			

II) Cuvinte care reflectă „supărarea"

Evitați să repetați cuvântul „supărat". Repetarea frecventă a expresiei „eşti supărat" poate comunica faptul că nu îl înțelegeți. Fiți mai specific în răspunsurile date, încercând să clarificați ce înseamnă pentru copil „supărat". În alegerea cuvântului folosit pentru reflectarea sentimentelor, condiția este ca sensul cuvântului ales să fie pe înțelesul copilului.

fără speranță	rănit	furios
inadecvat	anxios	incapabil
plictisit	părăsit	învins
mizerabil	dezamăgit	respins
descurajat	trist	nerespectat
stupid	în dubiu	nedreptățit
stânjenit	nefericit	doborât
neiubit	speriat	inferior
vinovat	îngrijorat	

b) Câteva recomandări privind ascultarea activă

Fiţi atent la tonul pe care îl folosiţi şi evitaţi atitudinea de „cel care citeşte gândurile".

Există situaţii când nu se recomandă ascultarea activă. Folosirea ei neadecvată poate să îl facă pe copil să evite comunicarea. Nu răspundeţi la fiecare comentariu al acestuia. Fiţi discret. Identificaţi situaţiile în care copilul doreşte să vorbească şi pe cele în care preferă să păstreze tăcerea.

Ascultarea activă poate uneori să funcţioneze ca recompensă pentru un comportament greşit al copilului. De exemplu, dacă el continuă să aducă în discuţie aceeaşi problemă sau una similară, acest lucru poate să se datoreze faptului că a descoperit o metodă eficientă de a atrage atenţia sau simpatia cuiva şi nu are nicio intenţie de a rezolva problema adusă în discuţie. În acest caz, este bine să evitaţi ascultarea activă sau chiar să menţionaţi aşteptările dumneavoastră legate de rezolvarea problemei.

Astfel, atunci când copilul aduce în discuţie o anumită problemă doar pentru a capta atenţia părintelui, un răspuns eficient ar putea fi: „am discutat această problemă de câteva ori; cred că nu pot să te ajut, dar sunt sigur că vei putea să o rezolvi şi singur". Dacă totuşi copilul insistă, rămâneţi tăcut şi ocupaţi-vă de altceva sau schimbaţi subiectul. Probabil, copilul este nemulţumit de răspunsul primit, dar în acest caz va învăţa că sunteţi dispus să îl ajutaţi doar dacă şi el depune un efort pentru soluţionarea problemei.

c) Comentarii frecvente ale părinţilor în legătură cu ascultarea activă

Unii părinţi sunt sceptici când aud prima dată despre ascultarea activă. Comentariile frecvente sunt: 1) „De ce să folosesc aceleaşi cuvinte pe care copilul tocmai mi le-a spus?", 2) „Nu-mi place să fiu nevoit să mă opresc şi să mă gândesc înainte de a-i da copilului un răspuns", 3) „Nu-mi place să-i spun astfel de lucruri, mi se pare nenatural".

1) „De ce să folosesc aceleaşi cuvinte pe care copilul tocmai mi le-a spus?"

Ascultarea activă presupune mai mult decât simpla repetare a cuvintelor copilului. Mai degrabă, indică faptul că încercați să înțelegeți sentimentele şi mesajul pe care vi l-a transmis copilul.

Uneori, copilul transmite în mod direct mesaje ce conțin sentimentele nutrite față de cineva („Îl urăsc pe acel copil"). Dar de obicei, sentimentele sunt exprimate mai mult prin poziția corpului şi prin tonul vocii decât prin cuvinte. De exemplu, dacă un copil plânge şi spune: „Toți copiii mă învinovățesc!", lacrimile şi tonul vocii copilului vă spun că este rănit, jignit, înainte ca el să vă comunice verbal acest lucru („Toți copiii mă învinovățesc şi mă simt rănit."). Cineva care ştie să asculte este sensibil la sentimentele care însoțesc mesajul („Te simți rănit, deoarece copiii te învinovățesc."). Când reuşiți să descifrați sentimentele şi să le exprimați, copilul ştie că l-ați înțeles.

Când copilul îşi exprimă direct sentimentele („Urăsc copiii!"), nu trebuie să răspundem cu aceleaşi cuvinte („Urăşti copiii!"), ci putem răspunde simplu: „Eşti foarte supărat pe ei!". În acest caz, nu doar am repetat cuvintele copilului, ci i-am arătat că l-am înțeles.

2) „Nu îmi place să mă opresc să mă gândesc şi doar apoi să dau răspunsul."

Dacă sunteți mulțumit de comunicarea cu copilul dumneavoastră, poate că nu trebuie să învățați despre ascultarea activă. Pentru majoritatea părinților însă, răspunsul impulsiv dat copiilor duce la neînțelegeri. Părinții impulsivi sunt uşor de manipulat de către copiii proprii, prin faptul că se pot comporta în prezența părinților aşa cum se aşteaptă aceştia.

3) „Nu-mi place să-i spun astfel de lucruri, mi se pare nenatural."

Într-adevăr, putem spune că învățarea unui comportament nou este incomod. Ați utilizat anumite modele de răspuns cu care v-ați obişnuit un timp îndelungat şi de aceea sunt dificil de schimbat. A învăța astfel de răspunsuri noi este asemănător cu orice alt tip de

învățare. Să luăm un exemplu: prima încercare de a lovi o minge pe un teren de tenis sau de golf este nefamiliară şi artificială. Prin practică îndelungată, aceasta devine familiară şi aproape naturală. În acelaşi mod, cu cât aplicați mai mult ascultarea activă, cu atât se va îmbunătăți comunicarea cu copiii dumneavoastră, aceasta ducând şi la ameliorarea relației dintre voi.

d) Cum răspund copiii când părinții folosesc pentru prima dată ascultarea activă?

Aşteptați-vă la o reacție poate mai puțin plăcută din partea copiilor, în momentul în care recurgeți pentru prima dată la ascultarea activă. Copilul ar putea să fie surprins sau să fie de acord cu afirmațiile dumneavoastră, spunându-vă: „da, este adevărat", dar apoi să plece. În acest moment, ați putea încerca să mențineți comunicarea spunându-i „vrei să-mi povesteşti mai multe despre asta?" sau, în funcție de situație, ați putea să nu răspundeți şi să aşteptați o nouă oportunitate.

Nu încercați să forțați copilul să vă împărtăşească sentimentele lui. Experiența ascultării active poate fi stânjenitoare pentru copil, iar răspunsurile bine intenționate pe care i le dați pot fi privite ca încercări de a-i invada intimitatea. În cazul în care încercați să forțați lucrurile, copilul se poate simți neînțeles. Vor mai fi şi alte oportunități de a restabili comunicarea cu copilul, dacă încercați să răspundeți la dorința acestuia de a comunica deschis. Copilul este liber să accepte sau să respingă oferta dumneavoastră de a-l ajuta. Nu vă descurajați în cazul în care copilul nu răspunde imediat; amintiți-vă că aceasta este o experiență nouă, care poate fi incomodă pentru el. Unii copii nu vor dori să continue să vorbească cu părinții despre sentimentele lor. Aceasta se întâmplă de obicei când copiii se confruntă cu sentimente puternice, cum ar fi acelea de mânie, durere sau tristețe. Răspunsul dumneavoastră poate încuraja în continuare comunicarea. De exemplu, copilul vă poate acuza: „Nu mă laşi niciodată să fac nimic!", afirmație la care puteți răspunde: „Eşti supărat şi simți că sunt nedrept". Copilul vă poate da replica în continuare: „Da, sigur că eşti! Mă tratezi ca pe un bebeluş!". Ce

veți face acum? Nu intrați în panică: continuați cu răspunsurile deschise: „Ți se pare că nu am încredere în tine etc.”. Continuați în aceeași manieră, până când problema pare să se rezolve sau până când tonul sau comportamentul copilului indică faptul că ar trebui să vă opriți.

Nu vă preocupați să oferiți răspunsuri perfecte. Dacă sunteți sincer în încercarea de a înțelege copilul, dar nu îi identificați corect sentimentele, el vă va da de înțeles acest lucru și mai puteți încerca o dată.

De asemenea, continuați chiar dacă rezultatele sunt puțin vizibile. Amintiți-vă că până acum ați comunicat într-un alt mod și este nevoie de timp pentru ca și copilul să înțeleagă că schimbarea produsă nu este conjuncturală (de exemplu, nu doriți să obțineți ceva prin comportamentul dumneavoastră prietenos).

Următoarea etapă a comunicării, după ascultarea activă, este transmiterea mesajului.

2. Construirea și transmiterea mesajului

Procesul comunicării mesajului este diferit de a da sfaturi. Oferirea unor sfaturi: „Fă asta...” sau „Eu cred că ar trebui să...” nu sunt de ajutor.

Iată câteva motive pentru care este recomandată evitarea sfaturilor:

- Sfaturile nu-i ajută pe copii să învețe să rezolve propriile probleme. Îi vor face doar dependenți de dumneavoastră.
- Mulți copii refuză să urmeze sfaturile primite. Ei sunt fie neîncrezători că sfatul oferit este bun, fie pur și simplu nu doresc să facă ceea ce le spuneți (sau ce li se spune).
- Dacă sfatul dumneavoastră nu funcționează, veți fi răspunzător pentru aceasta.

A ajuta un copil să exploreze alternativele înseamnă a fi alături de el în procesul de identificare și evaluare a posibilităților de a

rezolva o problemă. Aceasta presupune să îl asistați în evaluarea fiecărei modalități de acțiune și apoi în luarea unei decizii.

Mesajele la persoana întâi

Este important să comunicați într-un fel care permite ca sentimentele și intențiile dumneavoastră să fie înțelese de către copii. În multe cazuri, părinții nu se așteaptă să fie ascultați de către copii, ei cred că trebuie să repete fiecare cerere cel puțin încă o dată. Acest lucru se datorează faptului că au fost obișnuiți de către copiii lor să repete fiecare mesaj.

Există situații în care părinții îi „invită" pe copii să nu-i asculte. De exemplu: când vorbim fără a ne aștepta să fim auziți, îi învățăm pe copii să fie „surzi la ceea ce le spunem". Când copiii ne ascultă doar dacă îi atenționăm asupra acestui lucru, îi învățăm că există și situații în care pot să nu ne asculte.

Când vorbiți cu copilul dumneavoastră, este util să gândiți în termeni de mesaj la persoana a doua / mesaj la persoana întâi.

În mesajul la persoana a doua se face referire la ceea ce copilul ar fi trebuit să facă și este criticat pentru neasumarea responsabilității. În felul acesta, i se sugerează copilului că vina este a lui. Este de fapt un atac verbal *(de exemplu, „Iar ai ieșit cu hainele bune afară!")*.

Din contră, un mesaj la persoana întâi este acela prin care i se transmite copilului ce sentimente au provocat comportamentul sau afirmațiile lui. Mesajul este centrat asupra propriei persoane și nu asupra copilului. Prin el, transmiteți celorlalți cum vă simțiți și nu dați vina pe nimeni. De exemplu:

> *„Când ieși cu hainele tale bune la joacă ele se strică repede, iar eu mă îngrijorez, pentru că nu ne putem permite să cumpărăm altele noi".*

Mesajele la persoana întâi exprimă ceea ce simte cel care transmite mesajul. Ele sunt specifice. Într-un astfel de mesaj, elementele non-verbale, cum ar fi tonul vocii, expresia feței, postura corpului, sunt esențiale. Ele presupun manifestarea unei atitudini de acceptare față de cealaltă persoană. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să fiți niciodată supărat pe copilul dumneavoastră. Doar

că problema nu constă în faptul că vă mâniați, ci în efectul pe care îl va avea mânia asupra copilului, în cazul în care o manifestați, de pildă, într-un mod agresiv (verbal sau chiar fizic).

Va trebui să fiți atent şi la frecvența cu care vă manifestați sentimentele de mânie față de copilul dumneavoastră. Utilizarea repetată a mâniei poate produce următoarele rezultate:

- repetarea comportamentului de răzbunare al copilului: Atunci când vă înfuriați, copilul ştie că provocarea lui a reuşit, că şi-a atins de fapt scopul.
- întreruperea comunicării: Copilul se simte amenințat şi deseori va riposta agresiv sau se va retrage, pentru a-şi proteja imaginea de sine.

Dacă relația dintre părinte şi copil este bazată pe respect reciproc, mânia ocazională, exprimată adecvat, poate „curăța atmosfera" şi poate încuraja comunicarea. Dacă relația nu este una sănătoasă (în cazul în care părintele şi copilul au conflicte frecvente), utilizarea mâniei va avea efecte negative. Dacă relația cu propriul dumneavoastră copil este de acest fel, vă recomandăm să încercați următoarele strategii:

- să deveniți conştient de motivul mâniei
- să căutați alternative la folosirea mâniei ca mod de a interacționa cu copilul dumneavoastră

Construirea unui mesaj la persoana întâi

Înainte de a vă exprima sentimentele de nemulțumire față de copil, gândiți-vă la următorul lucru: de obicei, ceea ce vă deranjează sunt consecințele unui comportament asupra dumneavoastră şi nu comportamentul copilului în sine – mai precis, cum afectează acesta nevoile şi drepturile proprii. În cazul în care comportamentul copilului produce consecințe dorite, este foarte probabil să nu vă deranjeze acest comportament. Mai jos, vă prezentăm un exemplu:

Sunteți în bucătărie şi pregătiți cina. Copiii dumneavoastră sunt preocupați să se joace în celălalt colț al casei, râzând şi distrându-se de minune. Zgomotul pe care îl fac nu vă deranjează. La un moment dat sună telefonul. Acum comportamentul lor interferează cu propriile nevoi, vă simțiți nemulțumit, deoarece nu puteți auzi ce spune cealaltă persoană la telefon.

Ce vă deranjează în acest caz: comportamentul copiilor (faptul că se joacă zgomotos) sau consecințele acestui comportament asupra dumneavoastră (nu auziți ce vorbeşte cel de la capătul firului)?

Desigur, ceea ce vă face să vă simțiți frustrat sunt *consecințele* comportamentului copiilor asupra dumneavoastră. Aşadar, când le spuneți copiilor ce simțiți în legătură cu comportamentul lor, ei trebuie să ştie că sentimentele pe care le aveți sunt un răspuns la consecințele comportamentului lor şi nu la comportamentul lor în sine: „Dacă este aşa mare gălăgie, îmi este greu să aud ce-mi spune Maria la telefon".

Etape în construirea unui mesaj la persoana întâi

1) Descrieți comportamentul care interferează cu activitățile dumneavoastră:

(doar descrieți-l şi nu învinovățiți pe nimeni pentru el)

„Când îți laşi papucii în mijlocul camerei..."

2) Exprimați-vă sentimentele în legătură cu consecințele comportamentului asupra dumneavoastră:

„...mă enervez..."

3) Descrieți consecințele:

„...pentru că mă împiedic de ei."

Mesajul ar trebui să cuprindă următoarele elemente:

- **Când...** (descrieți comportamentul)
- **Mă simt...** (descrieți sentimentul)
- **Din cauză că...** (descrieți consecințele).

Dacă vom aplica această procedură la exemplul anterior, afirmația poate fi formulată astfel: „Când îți lași papucii în mijlocul camerei, mă enervez, *pentru că* mă împiedic de ei". Accentuați cuvintele „pentru că", astfel încât copilul să știe că sentimentele exprimate sunt legate de consecințe și nu de comportament în sine.

Nu este obligatoriu să folosim toate părțile în construirea unui astfel de mesaj. De exemplu, uneori, putem să excludem descrierea sentimentelor. Exemplul în care părintele încearcă să vorbească la telefon conține un mesaj la persoana întâi, care descrie doar comportamentul copilului și consecințele acestuia asupra lui. Mai jos, prezentăm și alte exemple:

„Nu pot auzi televizorul când este atâta zgomot."

„Nu pot aspira covorul când sunt atâtea jucării împrăștiate prin toată camera."

Construirea unui mesaj la persoana întâi depinde de situație. Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știți despre mesajele la persoana întâi este că ele se centrează pe dumneavoastră (nu sunt focalizate pe copil) și nu aruncă vina pe nimeni.

Atunci când exprimați aceste mesaje, comunicați copilului - verbal și nonverbal - că are valoare și că îl respectați.

Tipul de comunicare despre care vorbim este specific unei relații în care copilul se simte respectat. Aceasta depinde de o bună sincronizare între ceea ce doriți să comunicați dumneavoastră și ceea ce vrea să comunice copilul. Dacă vreți să îmbunătățiți relația cu copilul, găsiți-vă timp pentru o conversație prietenească. De regulă, cel mai bine este să evitați să comunicați cu copilul în timpul unor conflicte sau dispute. În aceste momente, este de preferat să vă retrageți din conflict, menținând respectul față de copil. Atitudinea de respect din timpul conflictelor face posibilă redeschiderea ulterioară a discuțiilor.

În astfel de situații conflictuale, vă recomandăm să țineți cont de următoarele *etape*:

1) Folosiți ascultarea activă pentru a înțelege şi a clarifica sentimentele copilului:
„Eşti supărat..."
„Mi se pare că te simți..."

2) Generați cât mai multe soluții posibile:
"Ce îți poate fi de ajutor în această situație?"
„Dacă eşti interesat să te înțelegi mai bine cu profesorul tău, care crezi că sunt lucrurile pe care le poți face?"

Vă recomandăm ca, înainte de a alege soluțiile bune, să îi permiteți copilului să exprime şi variantele care nu sunt plauzibile sau acceptabile. După evaluarea lor, ele vor fi oricum eliminate.

3) Ajutați copilul în analiza şi alegerea unei variante:
„Care crezi tu că este cea mai bună soluție?"

Vă recomandăm să-l ajutați pe copil să exploreze toate posibilitățile.

4) Discutați consecințele posibile ale deciziei luate:
„Ce crezi tu că se va întâmpla dacă faci asta?"

5) Obțineți un angajament:
„Ce te-ai hotărât să faci?"
„Când vei face asta?"

6) Planificați-vă o dată la care să faceți evaluarea:
„Pentru cât timp vei face asta?"
„Când vom discuta din nou despre asta?"

Explorarea alternativelor trebuie realizată într-un moment bine stabilit. Dacă începeți prea repede, copilul poate să nu fie pregătit. Inițial, este recomandat să vă limitați doar la reflectarea sentimentelor copilului. Dacă vă grăbiți să dați sugestii, copilul dumneavoastră va simți că este manipulat.

Vor fi situații în care copilul nu va găsi soluții plauzibile, din cauza lipsei lui de experiență. În aceste cazuri, dați-i câteva sugestii:

„Te-ai gândit ce s-ar putea întâmpla dacă tu...?"

Oferiți-i doar câteva sugestii, astfel încât să nu-l faceți dependent de dumneavoastră în generarea ideilor.

După cum am văzut în acest capitol, nu putem vorbi despre disciplinare fără a aborda anumite aspecte referitoare la comunicare. Acesta constituie un prim pas în menținerea unei relații adecvate cu copilul, care să-i permită să fie receptiv la intervențiile făcute de către părinte.

aplicații

1) Citiți cu atenție situația următoare și răspundeți apoi la întrebări:

Părinții lui Marius i-au permis să-și gestioneze banii proprii. Într-o zi, copilul a văzut o reclamă la televizor, cu o jucărie nouă și s-a grăbit să-i spună mamei sale despre aceasta. El a întrebat dacă poate să își cumpere această jucărie. Mama i-a răspuns că este decizia lui ce va face cu banii. El s-a plâns că nu are destui bani să își cumpere această jucărie. Mama i-a sugerat să își pună deoparte partea sa de bani pentru următoarele săptămâni. Copilul s-a gândit, dar nu a dorit să aștepte și a cerut un împrumut. Mama sa i-a amintit că aceasta nu făcea parte din înțelegerea lor. Copilul s-a supărat și a provocat cearta.

- Ce a urmărit copilul (care a fost scopul lui)?

____

____

- Care ar fi reacția tipică a părinților?

____

____

- Dacă ați decide să folosiți ascultarea activă într-o situație similară celei descrise anterior, ce ați răspunde copilului? Formulați răspunsul.

____

____

2) Pentru fiecare remarcă, dați un exemplu de răspuns ÎNCHIS și unul de răspuns DESCHIS.

Remarca unui copil	Răspuns închis	Răspuns deschis
1. Nu-mi plac legumele și nu o să le mănânc!		
2. Profesorul nostru este ursuz.		
3. Nu vreau să mă duc în pat. Este încă devreme.		
4. Nu mă îmbrac cu haina de ploaie. Nimeni din clasă nu poartă așa ceva.		

3) Alegeți trei situații care vă deranjează la copilul dumneavoastră și construiți trei mesaje la persoana întâi.

____

____

____

III.2. Metode care ne ajută în disciplinarea copilului

Disciplinarea este un proces de învățare a unui comportament adecvat, care cere efort și răbdare, atât din partea copilului, cât și a părintelui. Metodele de disciplinare prezentate sunt specifice pentru următoarele trei categorii de situații:

- când copilul învață un comportament nou;
- când dorim să consolidăm un comportament;
- când copilul nu este motivat, deci "nu vrea" să adopte un anumit comportament.

A. CÂND COPILUL ÎNVAȚĂ UN COMPORTAMENT

Pentru a ajuta copiii să învețe mai ușor un comportament, vă recomandăm să respectați următoarele etape:

1) Definiți clar comportamentul pe care doriți să-l învețe copilul.

De exemplu, spălatul pe mâini înainte de masă.

2) Descompuneți în pași mici comportamentul respectiv.

Când comportamentul care trebuie învățat este prea complex pentru a permite învățarea lui globală, descompuneți comportamentul în pași mai mici.

De exemplu, ridicarea mânecilor, pornirea robinetului, udarea mâinilor, săpunirea mâinilor, frecarea mâinilor, limpezirea mâinilor, ştergerea mâinilor, aranjarea mânecilor.

3) Folosiți îndrumarea.

Îndrumarea constă în a ajuta copilul pe parcursul efectuării comportamentului, în vederea facilitării însuşirii acestuia. În funcție de tipul de comportament prin care se face îndrumarea, aceasta poate fi:

- **Îndrumare fizică** – atunci când trebuie învățat un comportament motor, cum ar fi scrisul în clasa I. În acest caz, părintele conduce mâna copilului, arătându-i cum să scrie o literă.
  De exemplu, luați mâinile copilului în mâinile dumneavoastră şi executați mişcările necesare spălării mâinilor.

- **Îndrumare verbală** – aceasta constă într-o serie de mesaje verbale transmise înaintea sau în timpul manifestării unui comportament, legate de modul de execuție a unui comportament sau de etapele parcurse în realizarea lui. De exemplu, în timp ce vă spălați pe mâini împreună cu copilul, exprimați verbal etapele care urmează (acum ne săpunim..., acum ne ştergem).

- **Îndrumare prin modelare** – aceasta presupune să oferiți copilului un model de realizare a comportamentului respectiv; astfel, copilul vă poate observa pe dumneavoastră, pe alți copii, anumite personaje din filme sau din desene animate.
  De exemplu, copilul vă poate observa pe dumneavoastră sau poate urmări personajele din filme, din desene animate sau din poze, pentru a vedea cum procedează acestea atunci când se spală pe mâini.

4) Recompensați aproximările succesive ale comportamentului dorit.

Este important ca, în faza de învățare a unui comportament, să recompensați imediat orice aproximare a acestuia de către copil. În felul acesta, el va avea curajul de a continua.

De exemplu, recompensați copilul chiar dacă nu se şterge bine pe mâini, ci doar îşi pune mâinile pe prosop.

5) Ignorați achizițiile etapelor anterioare.

Pe măsură ce copilul progresează, vor fi recompensate ultimele şi cele mai bune aproximări ale comportamentului. Aproximările depăşite vor fi ignorate.

De exemplu, În cazul în care copilul ştie deja să se şteargă pe mâini, recompensați-l numai atunci când execută bine etapa respectivă.

6) Retrageți-vă treptat îndrumarea.

În momentul în care vedeți că se descurcă singur, evitați să-i mai spuneți ce să facă.

De exemplu, dacă vedeți că ştie care sunt etapele spălării pe mâini, nu-i mai spuneți nimic. Astfel îi comunicați copilului că aveți încredere în el şi că se poate descurca singur.

7) Recompensați la intervale neregulate comportamentul dobândit.

Pentru a consolida un comportament, este important să începeți să-l recompensați doar din când în când, la intervale neregulate. Înainte de a trece la faza de consolidare, asigurați-vă că acest comportament este bine învățat.

De exemplu, recompensați doar din când în când efortul copilului de a se spăla pe mâini.

În realizarea cu succes a acestei metode, este esențială observarea micilor progrese care, chiar dacă par nesemnificative, trebuie mai întâi recompensate, iar apoi consolidate. Țineți minte că învățarea presupune efort şi muncă susținută!

aplicații

1) Alegeți un comportament nou pe care credeți că vrea să-l învețe copilul şi descrieți paşii necesari după modelul de mai sus.

____

____

____

____

____

____

____

B. CÂND DORIM SĂ CONSOLIDĂM UN COMPORTAMENT

După ce ne-am asigurat că un comportament a fost învățat, e necesar să aplicăm tehnici care duc la persistența comportamentului în timp: (1) recompensa şi (2) controlul mediului.

1. Recompensa

Când doriți să creşteți frecvența sau durata unui comportament, folosiți metoda bazată pe recompensă.

Recompensa este o consecință a comportamentului, care creşte probabilitatea acestuia de a se repeta.

a) Tipuri de recompense

- materiale: de exemplu, alimente preferate, cadouri, dulciuri, obiecte, bani etc.;
- sociale: de exemplu, lauda, încurajarea, aprecierea, acceptarea de către ceilalți;

- activități preferate: de exemplu, jocul pe calculator, vizionarea de filme sau desene animate, activități sportive etc.

Țineți cont de faptul că un lucru poate fi o recompensă pentru o anumită persoană, într-o situație specifică, dar poate să nu mai funcționeze ca recompensă într-o altă situație sau pentru o altă persoană. De exemplu, lauda părintelui poate fi o recompensă pentru copil, atunci când primește o notă bună la școală, dar poate să nu fie recompensă, atunci când copilul face curățenie la el în cameră. Așadar, recompensa este o funcție pe care o are un anumit lucru la un moment dat. Prin urmare, nu putem fi siguri că o situație este o recompensă, decât după ce o aplicăm și vedem efectul ei, și anume dacă produce sau nu repetarea comportamentului.

Cum puteți afla care lucruri sau situații reprezintă recompense pentru copilul dumneavoastră? Prin:

- întrebări directe: „Ce îți place mai mult?", „Ce obiecte te atrag?", „Ce ți-ai dori?";
- observarea copilului: ce face mai des, care jucărie sau activitate o alege mai frecvent;
- testarea unor preferințe ale copilului: în ce măsură este interesat de anumite recompense potențiale.

Lauda și încurajarea ca recompense

Putem să oferim cadouri unui copil de fiecare dată când el realizează comportamentul dorit, dar, în viața reală, el se va întâlni foarte rar cu astfel de situații. În viața de zi cu zi, suntem recompensați prin laude, aprobări sau dezaprobări, acordarea atenției, o atingere pe umăr, o strângere de mână, un zâmbet, un semn de amiciție etc. Cu cât sunt mai naturale recompensele pe care le utilizăm, cu atât e mai mare șansa consolidării și a persistenței comportamentului dorit. În cele ce urmează, va fi prezentat detaliat modul în care

părinții pot folosi cel mai eficient recompensele naturale în relația lor cu copiii.

Fie că suntem copii, fie că suntem adulți, avem nevoie de recunoaştere şi de încurajare pe parcursul vieții. De cele mai multe ori, acestea apar sub formă de laudă.

Uneori, este foarte greu să îți dai seama care este granița dintre laudă şi încurajare. Există situații în care lauda este o reacție naturală şi potrivită momentului. De exemplu, într-o competiție sportivă, în care copilul marchează un gol, ar fi nefiresc dacă un părinte nu ar avea o reacție spontană de bucurie însoțită de comentarii laudative: *„Excelent! Ce lovitură bună!"*. Într-o asemenea împrejurare, lauda devine o încurajare, pentru că este o apreciere sinceră a eforturilor şi a realizărilor copilului. E important de reținut însă că acceptarea şi prețuirea copilului trebuie să fie continue şi necondiționate de performanța din diverse activități ale acestuia. Măsura în care lauda este sau nu una încurajatoare depinde de anumite detalii cum ar fi:

- *Intenția clară de a încuraja şi* nu de a controla copilul prin laudă.
- *Motivația pentru care copilul se străduieşte să realizeze ceva foarte bine.* De exemplu, dacă el se străduieşte să exceleze pentru a obține atenție, pentru a se răzbuna sau pentru a obține o poziție de putere, lauda poate provoca descurajarea copilului.
- *Momentul în care copilul primeşte lauda* (de exemplu, dacă vine atunci când nu se aşteaptă sau când nu a acționat cu scopul de a o obține, ci din alte motive, lauda va avea valoare de încurajare).

Prin urmare, lauda este constructivă în relația dintre părinte şi copil doar atunci când are valoare de încurajare. De exemplu: recunoaşterea şi încurajarea progreselor importante, oricare ar fi ele; încurajarea în cazul în care copilul este descurajat sau are o părere proastă despre el, este speriat sau nu este conştient de propriile capacități (de exemplu, i se poate spune: *„Ai cântat foarte frumos!"*).

Efectul real al laudei depinde însă foarte mult de măsura în care copilul are încredere în adultul care îl laudă, dacă aşteaptă sau nu să fie lăudat şi dacă are tendința de a deveni dependent de ea.

1) *Idei pentru un mod eficient de a lăuda*

Fiți specific: subliniați cât mai exact acele elemente ale comportamentului care sunt cu siguranță reuşite. De exemplu: *„Eu zic că lucrarea ta este foarte bine organizată"*.

Amintiți progresele: *„Scrisul tău este mult mai frumos acum"* – dar fără intenția de a-l face pe copil să se angajeze în eforturi şi mai mari, extenuante pentru a se putea menține „la nivelul aşteptat".

Combinați întotdeauna lauda cu încurajarea: Lauda exagerată poate fi descurajatoare şi nu ajută copilul prea mult în a-şi crea o imagine bună despre sine. Ea trebuie astfel exprimată, încât să se adreseze *eforturilor, progreselor* şi *realizărilor* copilului sub forma *recunoaşterii şi a aprecierii lor, în acelaşi timp cu exprimarea încrederii* în capacitatea copilului de a face față schimbărilor vieții, oricare ar fi ele.

2) *Limbajul special al încurajării*

Este foarte important să evităm folosirea judecăților atunci când evaluăm eforturile copilului, pentru că ele mai mult exprimă valorile şi ideile noastre, decât ajută în vreun fel copilul să-şi dobândească încrederea în el însuşi. Astfel, este necesar efortul de a elimina din vocabular, în asemenea momente, orice judecată (de exemplu, *„bine", „grozav", „excelent")*. Este mult mai bine ca ele să fie înlocuite cu propoziții care exprimă un înțeles încurajator, cum ar fi:

Formulări care demonstrează acceptarea:

„Mă bucur că îți place activitatea aceasta".

„Apreciez că-ți face plăcere să înveți."

„Se vede că-ți place foarte mult să faci asta".

„Dacă nu eşti mulțumit cu ceea ce a ieşit, ce crezi că ai putea face ca să te simți mai bine în acest sens?"

„Cum te face asta să te simți?"

Formulări care exprimă încrederea:
„Cunoscându-te, sunt sigur(ă) că ai să reuşeşti."
„Ai să reuşeşti!"
„Am încredere în tine că vei şti ce să faci."
„Nu-i uşor deloc, dar cred că ai să reuşeşti."
„Ai s-o scoţi la capăt."

Formulări care subliniază contribuţiile şi aprecierile:
„Mulţumesc, a fost de mare ajutor ceea ce ai făcut."
„A fost o idee bună din partea ta să ..."
„Mulţumesc, chiar apreciez ce ai făcut, pentru că mi-a uşurat mult munca."
„Am nevoie de ajutorul tău pentru..."
Către toată familia: " Chiar am petrecut un timp bun astăzi! Mulţumesc."
„Ştiu că te pricepi la... Ai vrea să faci tu acest lucru pentru noi?"

Formulări prin care este recunoscut efortul şi progresul:
„Chiar că ai muncit mult pentru asta!"
„Mi se pare că ai petrecut mult timp gândindu-te la acest lucru."
„Observ că progresezi."
„Uită-te cât ai progresat!"
„E clar că ai devenit mai îndemânatic în..."
„Pari cam nemulţumit, dar uită-te cât de mult ai progresat..."

Cuvintele de încurajare pot avea un efect invers asupra copilului, chiar de descurajare, dacă sunt motivate de dorinţa părintelui de a permanentiza un comportament pe care îl consideră „bun" sau dacă exprimă o atitudine de genul: „Ţi-am spus eu!". Evitaţi, aşadar, comentariile moralizatoare sau care îl „califică" pe copil, ca în exemplele: „Pare că ai muncit, nu glumă..."; „...de ce nu poţi face asta tot timpul?"; „...era şi timpul!"; „...vezi ce poţi face dacă te străduieşti?" ş.a.m.d.

În concluzie, încurajarea presupune:

- Valorizarea şi acceptarea necondiționată a copiilor, aşa cum sunt ei.
- Sublinierea aspectelor pozitive ale comportamentului lor.
- Exprimarea repetată a încrederii în copii, astfel încât aceştia să ajungă, la rândul lor, să aibă încredere în ei înşişi.
- Recunoaşterea nu numai a realizărilor, ci şi a progreselor şi mai ales a eforturilor pe care le face copilul.
- Mulțumirea pentru orice contribuție pe care o aduce copilul.

Diferențe între laudă şi încurajare

LAUDA	ÎNCURAJAREA
1. Caracteristici fundamentale	
Focalizarea este pe controlul extern. Centrarea este mai mult pe evaluarea externă. Copilul este răsplătit numai pentru sarcini finalizate şi bine făcute. Focalizarea este pe autoevaluare şi pe câştig personal.	Focalizarea este pe capacitatea copilului de a învăța să fie responsabil. Centrarea este pe evaluarea internă. Are loc recunoaşterea efortului şi a îmbunătățirilor comportamentului. Focalizare pe realizările şi contribuțiile copilului.
2. Ce pot înțelege copiii	
„Sunt valoros numai când fac ceea ce vor alții". „Ca să fiu perceput ca valoros, trebuie să vă fac pe plac." „Ca să fiu valoros, trebuie să împlinesc standardele celorlalți." „Sunt cel mai bun şi trebuie să continui să mă mențin mai bun decât ceilalți, pentru a rămâne valoros."	„Am încredere că pot deveni independent şi responsabil". „Cel mai important este cum mă simt eu față de mine şi în raport cu eforturile mele." „Nu trebuie să fiu perfect; sunt mai importante eforturile şi progresele mele." „Contribuția mea contează. Sunt apreciat(ă)."

LAUDA	ÎNCURAJAREA
3. Consecințe posibile	
Copiii învață să-și aprecieze propria valoare în funcție de abilitatea lor de a-i mulțumi pe alții. Copiii care nu se conformează cerințelor altora pot vedea orice formă de cooperare ca pe o favoare pe care o fac altora. Copiii învață să își aprecieze valoarea proprie în funcție de măsura în care reușesc să-i mulțumească pe ceilalți, deci învață să acționeze sau să evite acțiunea în funcție de aprobarea sau dezaprobarea celorlalți.	Copiii învață să aibă curajul de a fi imperfecți și disponibilitatea de a se angaja în noi încercări, câștigă încredere în ei înșiși și devin responsabili pentru propriul comportament. Copiii învață să-și evalueze propriile progrese și să ia decizii personale.
Copiii își stabilesc standarde nerealiste și își apreciază valoarea după cât de aproape sunt de perfecțiune. În plus, sunt înspăimântați de eșec.	Copiii învață să aprecieze eforturile lor și ale altora și își dezvoltă motivația de a persista în sarcină.
Copiii învață să se angajeze cu îndârjire în competiții, să urmărească să fie pe primul loc cu orice preț. Se simt valoroși numai când sunt „în top".	Copiii învață să-și folosească talentele și eforturile pentru binele altora, nu numai pentru binele personal; să se bucure de succesul altora, ca și de succesul lor propriu.

b) Recomandări pentru aplicarea recompensei

- **Definiți specific comportamentul căruia doriți să-i creșteți frecvența, durata sau intensitatea.**

- **Identificați care sunt pentru copil recompensele pentru comportamentul respectiv.**

- **Utilizați recompensele disponibile.**
  Gândiți-vă la lucruri simple, pe care le aveți la îndemână și sunt atractive pentru copil.

- **Treceți treptat de la recompense artificiale la recompense naturale.**

Cu cât sunt mai naturale recompensele pe care le utilizăm, cu atât e mai mare şansa consolidării şi a persistenţei comportamentului ţintă.

- **Utilizaţi un repertoriu larg şi alternativ de recompense, astfel încât să nu produceţi saturaţie.**
  Dacă îi daţi mereu copilului aceeaşi recompensă, s-ar putea ca, la un moment dat, să se plictisească de ea şi să nu mai aibă asupra lui efectul pe care l-a avut la început. Cu cât i-a lipsit mai mult acel lucru, cu atât va avea un efect mai mare ca recompensă. Prin urmare, în alegerea recompenselor este recomandat să aveţi în vedere acest lucru.

- **Descrieţi comportamentul în momentul în care aplicaţi recompensa; în acest fel, facilitaţi învăţarea.**
  De exemplu: „Ai făcut curăţenie la tine în cameră. Bravo, sunt mândră de tine!"

- **Repetaţi verbal regula pe care se bazează recompensa. Exprimarea verbală a regulii facilitează învăţarea.**
  De exemplu: „Dacă duci gunoiul, poţi să te duci la Victor să te joci."

- **Învăţaţi copilul să-şi identifice şi să-şi autoadministreze recompensele.**

- **Comparaţi dimensiunile comportamentului (intensitatea, frecvenţa, durata) înainte şi după aplicarea recompensei, pentru a cunoaşte efectul ei (dacă este sau nu o recompensă şi dacă este eficientă).**

- **Treceţi de la recompense aplicate imediat, în faza de învăţare, la recompense aplicate neregulat, în faza de consolidare a unui comportament.**

aplicații

1) Alegeți un comportament al copilului, pe care ați vrea să-l manifeste mai des sau mai frecvent și identificați fiecare pas necesar, după recomandările de mai sus.

---

2) În următoarele situații este nevoie de o atitudine de încurajare. Gândiți-vă ce ați face sau ce ați spune în aceste împrejurări:

- Fiica dumneavoastră se plânge că problemele de aritmetică sunt prea dificile.

- Băiatul dumneavoastră încearcă să se îmbrace singur, dar și-a luat cămașa pe dos și pantofii invers.

- Copilul dumneavoastră tocmai v-a ajutat să faceți curățenie în bucătărie.

- Băiatul dumneavoastră este îngrijorat că nu va avea o prezentare bună la o serbare la care trebuie să participe.

- Fiica dumneavoastră tocmai s-a întors de la un concurs de atletism, unde și-a dat toată silința să câștige, dar a pierdut.

---

3) Situație-problemă

În clasa copilului dumneavoastră au fost alegeri pentru şeful clasei. El a fost nominalizat alături de alți doi colegi, dar până la urmă n-a fost ales şi acum este foarte descurajat.

- Ce ar putea gândi despre sine?

- Cum ați încerca să-l încurajați?

---

2) Controlul mediului

Această tehnică o puteți folosi atunci când copilul a **învățat** deja un comportament şi doriți să favorizați apariția lui.

Mediul în care trăim influențează modul de manifestare a comportamentelor. Poate că ați observat şi dumneavoastră că un comportament al copilului apare doar într-un anumit mediu sau în prezența anumitor persoane. Prin urmare, mediul are două caracteristici importante:

- **Mediul comunică un anumit mesaj**
  De exemplu, aici este camera de joacă, pentru că sunt multe jucării peste tot.

- **Mediul favorizează un anumit comportament**
  De exemplu, dacă lângă biroul unde copilul îşi face temele se află o bibliotecă mare, este foarte probabil ca, la un moment dat, copilul să ia cărți din bibliotecă şi să citească; dacă în camera unde copilul îşi face temele se află un televizor, este foarte probabil ca, la un moment dat, copilul să fie tentat să dea drumul la televizor şi să se uite sau să-şi facă temele cu televizorul pornit.

Recomandări privind aplicarea acestei metode

- Identificați comportamentul pe care doriți să-l stimulați.
- Observați în ce mediu apare (vezi capitolul „Paşi în aplicarea disciplinării").
- Reproduceți cât mai bine situația din acel mediu.
- Recompensați apariția comportamentului, după regulile descrise în capitolul anterior.

aplicații

1) Alegeți un comportament şi identificați paşii aplicării metodei de control al mediului, necesari pentru schimbarea acelui comportament.

____

____

C. CÂND COPILUL „NU VREA"

Uneori, deşi copilul ştie ce aşteptați dumneavoastră de la el, totuşi nu vrea să facă acel lucru. În astfel de situații, puteți folosi metodele descrise mai jos: (1) metoda consecințelor logice şi naturale; (2) contractul comportamental; (3) extincția şi (4) excluderea.

1. Metoda consecințelor logice şi naturale

Comportamentele noastre au anumite consecințe. Unele consecințe apar în mod natural, neplanificat în viața noastră. Acestea decurg din comportamentul copilului, fără ca părintele să intervină în vreun fel şi se numesc consecințe naturale. Copilului

care refuză să mănânce îi va fi foame, copilului care refuză să poarte mănuşi îi va fi frig. Acestea sunt exemple de **consecințe naturale**.

Pe de altă parte, **consecințele logice** decurg şi ele din acțiuni, dar sunt alese de către părinți şi prezentate ca alternative. De exemplu, copilul va primi mâncare doar după ce se va spăla pe mâini.

Pentru ca aceste consecințe să aibă efectul scontat, este recomandat să existe o relație logică între consecințe şi comportamentul inadecvat, relație pe care copilul să o poată observa. Cu alte cuvinte, consecința trebuie să corespundă într-un mod logic comportamentului inadecvat. Să presupunem că părintele îi dă o palmă copilului pentru că a spart un pahar. Palma pe care i-o dă copilului nu are nicio legătură cu comportamentul său, deci nu reprezintă o consecință logică sau naturală. În exemplul nostru, o consecință logică ar fi ca părintele să îi spună copilului să strângă cioburile de jos, iar una naturală este aceea că nu mai poate bea din paharul respectiv (desigur, are efect dacă era un pahar preferat de copil).

Oamenii sunt mult mai dornici să facă ceva dacă sunt lăsați să aleagă singuri şi nu li se impune acel lucru. Pe tot parcursul vieții trebuie să facem alegeri. Ca părinți, vrem să avem copii responsabili, care să se descurce singuri şi să accepte consecințele propriilor comportamente. Metoda consecințelor logice şi naturale vă ajută să le dezvoltați copiilor responsabilitatea, capacitatea lor de a lua decizii potrivite şi de a fi cooperanți.

Orice metodă de disciplinare este pentru copil un proces de învățare a unui comportament, dar şi un mesaj legat de imaginea pe care părintele o are despre propriul copil. De exemplu, dacă de fiecare dată când copilul întâmpină o dificultate, părintele îi rezolvă acestuia problema, el va învăța că părintele poate interveni oricând în situațiile dificile, fără a fi nevoie ca el să depună efort, deoarece nu este considerat capabil să se descurce într-o situație dificilă.

Să vedem ce învață copilul dacă părintele aplică metoda consecințelor logice şi naturale:

a) Consecinţele naturale

Caracteristici majore	Mesaj transmis copilului	Reacţia probabilă a copilului
Exprimă ordinea naturală a lucrurilor.	Am încredere că vei învăţa din comportamentul tău.	Manifestă cooperare, respect faţă de sine şi faţă de ceilalţi, autodisciplină.
Sunt legate în mod natural de comportamentul neadecvat.	Am încredere că vei fi responsabil în decizia pe care o vei lua.	Învaţă din experienţă.
Copilul este tratat cu respect şi demnitate.	Nu tu eşti problema, ci comportamentul tău.	Va avea o părere bună despre el. Creşte probabilitatea apariţiei comportamentelor adecvate în locul celor inadecvate.
E o metodă centrată pe comportamentul prezent şi viitor al copilului.	Eşti o persoană care poate avea grijă de ea.	Devine o persoană care poate să ia singură decizii.
Tonul vocii este calm.	Te iubesc, dar nu îmi place comportamentul tău.	Acceptă dragostea părinţilor şi se simte sigur de ea.
Permite copilului să ia singur decizii.	Am încredere în tine; eşti capabil să iei singur decizii.	Se va simţi capabil de a lua decizii responsabile.

b) Consecințele logice

Caracteristici majore	Mesaj înțeles de copil	Reacția probabilă a copilului
Reflectă principiile sociale.	Am încredere în tine și te vom ajuta să înveți să respecți drepturile celorlalți.	Manifestă respect față de sine și față de ceilalți, cooperare.
Se leagă în mod logic de comportamentul neadecvat.	Am încredere că vei lua o decizie responsabilă, ținând cont și de drepturile celorlalți.	Învață din comportamentul propriu.
Copilul este tratat cu demnitate și cu respect; se face o distincție între comportament și persoană.	Ești o persoană valoroasă.	Va avea o părere bună despre el. Transformă comportamentele neadecvate în cele adecvate.
Comunică respect copilului.	Te accept pentru ceea ce ești, dar nu sunt de acord cu comportamentul tău.	Acceptă și are încredere în dragostea părinților.
Permit copilului să ia singur decizii.	Ești capabil să iei singur decizii.	Învață să ia decizii responsabile.
Sunt centrate pe comportamentul prezent și viitor al copilului.	Ești o persoană care se poate îngriji singură.	Devine o persoană care poate să ia singură decizii.

Pentru a vedea cum se aplică această metodă, să luăm ca exemplu două situații specifice.

1) Copilul uită frecvent să-și ia anumite lucruri de care are nevoie la școală, cum ar fi penarul sau pachetul cu mâncare. De cele mai multe ori, părinții tind să-l pedepsească, să-l amenințe sau să meargă chiar ei la școală să le ducă. Să ne gândim însă că mersul la școală presupune o serie de comportamente pentru care

este responsabil copilul şi pe care trebuie să şi le însuşească. Prin urmare, atunci când copilul uită lucruri care nu vă afectează pe dumneavoastră, nu este necesar să interveniţi. Lăsaţi-l să suporte singur consecinţele. Dacă uită frecvent să-şi ia pachetul cu mâncare la şcoală, **consecinţa naturală** va apărea acolo, prin faptul că îi va fi foame. În zilele care vor urma, copilul va deveni din ce în ce mai atent, până când nu va mai uita mâncarea sau alte lucruri de care are nevoie.

E mai bine ca părinţii să evite să se amestece în relaţiile copilului cu celelalte persoane. Acest lucru îl veţi putea realiza, dacă veţi face distincţia între problemele care vă privesc pe dumneavoastră şi cele care îl privesc numai pe copil. Procedând astfel, copilul va învăţa singur din deciziile pe care le-a luat, îşi va asuma responsabilitatea pentru faptele lui şi va fi mai independent. Dacă părinţii îi reamintesc în mod constant ce ar trebui să facă, el va înceta să caute singur soluţii la problemele cu care se confruntă.

2) Copilul nu vrea să se spele pe mâini. Uneori, sub presiunea timpului sau a altor probleme, prima reacţie a părinţilor este aceea de a face morală copiilor sau de a-i învinovăţi. Dacă veţi ceda acestui impuls, copiii se vor încăpăţâna şi mai tare, deoarece nimănui nu-i place să fie obligat. Ştim cu toţii că spălatul pe mâini este un aspect foarte important al igienei proprii şi copiii trebuie să-şi formeze acest obicei. Prin urmare, rămâneţi calm şi spuneţi copilului că nu va primi mâncare - **consecinţa logică** - decât după ce se va spăla pe mâini.

Pentru a ajunge la rezultatele dorite, ţineţi cont de următoarele recomandări practice:

- **Stabiliţi a cui este problema şi pe cine afectează consecinţele ei.**

- **Explicaţi copilului de ce trebuie să adopte un anumit comportament şi care sunt consecinţele lui.**

De exemplu, "Trebuie să ne spălăm pe mâini înainte de a mânca, deoarece pe mâini sunt microbi care ne pot îmbolnăvi."

- **Arătați copilului cum să adopte efectiv comportamentul respectiv (modelare); descompuneți comportamentul în mai multe secvențe.**
  De exemplu, spălatul pe mâini: "mai întâi ridicăm mânecile, apoi dăm drumul la apă, ne udăm, ne săpunim, frecăm mâinile, ne limpezim, ne ştergem cu prosopul."

- **Încurajați copilul când adoptă comportamentul şi fiți specific.**
  De exemplu, „Bravo, te-ai spălat pe mâini înainte de masă!"

- **Lăsați apoi consecințele naturale să intervină în consolidarea comportamentului.**
  De exemplu, „Dacă e frig, ne îmbrăcăm mai gros, dacă plouă, luăm umbrela, înainte de a mânca, ne spălăm pe mâini."

- **În cazul în care nu apar consecințe naturale sau în cazul în care întrevedeți un posibil pericol pentru copil, acestea pot fi înlocuite cu consecințe *logice*.**

- **Exprimați verbal relația dintre comportament şi consecința logică sau naturală.**
  De exemplu, „Vei primi de mâncare doar după ce te vei spăla pe mâini."

- **Fiți îngăduitor cu dumneavoastră şi cu copilul: acceptați greşelile ca fiind normale şi acordați copilului timp suficient să învețe un comportament nou.**

aplicaţii

1) Urmând paşii descrişi anterior, încercaţi să identificaţi metoda cea mai potrivită şi etapele în aplicarea ei, pentru situaţiile descrise în tabel.

Problema	A cui este problema	Metoda folosită şi etapele aplicării acesteia
Copilul ia instrumentele tatălui şi nu le pune la loc.		
Copilul e supărat că a luat o notă mică la test.		
Doriţi să vorbiţi cu cineva, dar copilul vă tot întrerupe.		
În timp ce sunteţi la masă, copilul varsă din greşeală laptele.		

2) Alegeţi o situaţie care vă preocupă. Încercaţi să stabiliţi etapele aplicării metodei consecinţelor logice sau naturale pentru acea situaţie.

____

____

____

2. Contractul comportamental

Copiii şi părinţii aşteaptă unii de la alţii să manifeste o serie de comportamente ca o condiţie pentru a manifesta, la rândul lor, comportamentele dorite de celălalt. De multe ori, neînţelegerile apar deoarece copiii nu ştiu clar ce aşteptări au părinţii de la ei. Prin urmare, e important ca părinţii să negocieze împreună cu copiii ce aşteptări au unii faţă de ceilalţi. Acest lucru se poate face prin încheierea unui contract comportamental.

Un contract comportamental este o înțelegere între părinte și copil, „certificată" de o terță persoană - care are o poziție neutră față de situație - și în care se specifică următoarele aspecte:

- comportamentele pe care copilul le așteaptă de la părinte;
- ce va face copilul în schimbul comportamentului părintelui;
- comportamentele pe care părintele le așteaptă de la copil;
- ce va face părintele în schimbul comportamentului copilului;
- consecințele pentru nerespectarea angajamentului stabilit.

Pentru încheierea unui contract comportamental, țineți cont de următoarele sugestii:

- **Alcătuiți atât dumneavoastră, cât și copilul o listă cu comportamentele pe care le așteptați unul de la celălalt.** Precizarea așteptărilor trebuie să fie foarte clară, în termeni de comportamente specifice.
  De exemplu, „Mi-ar plăcea să faci curățenie la tine în cameră o dată pe săptămână."

- **Negociați împreună care dintre aceste comportamente pot fi deja efectuate de către ambele părți, fără dificultăți prea mari.**
  Pentru respectarea contractului, e important ca atât dumneavoastră, cât și copilul să alegeți singuri ceea ce sunteți dispuși să faceți. Obligativitatea va duce la nesupunere, la nerespectarea contractului. Literatura de specialitate arată că, în cazul în care o persoană alege liber să facă un anumit lucru, atunci ea devine mai responsabilă și mai dornică de a-l face.

- **Stabiliți o listă de comportamente pe care le veți manifesta în schimbul comportamentului dezirabil al copilului.**

- **Semnați contractul și precizați exact cât timp este valabil și când va fi evaluată eficiența sa.**

- **Luați-vă un angajament verbal, atât dumneavoastră, cât și copilul, față de câteva persoane apropiate și anunțați-le despre contractul încheiat.**
  Cercetările arată că acest gen de angajament verbal motivează persoana pentru a manifesta comportamentul pe care și l-a propus.

- **După un anumit interval de timp, stabilit de comun acord, discutați cu copilul despre măsura în care s-a realizat ceea ce v-ați propus.**
  În cazul în care nu s-au respectat termenii contractului, se va revizui contractul și se vor analiza motivele nerespectării acestuia.

Această metodă este folosită mai ales cu preadolescenții și adolescenții, atunci când între ei și părinți apar dificultăți în a ajunge la un consens. Prin faptul că ei negociază împreună cu părinții comportamentele dorite, contractul comportamental le dă copiilor sentimentul că părerea lor este importantă.

Faceți mici compromisuri – acceptați unele argumente ale copilului. În acest fel, veți avea mai multe șanse ca părerea dumneavoastră să fie ascultată în discuții mai importante.

aplicații

Alegeți o situație care vă preocupă în legătură cu copilul și încercați să alcătuiți un posibil contract comportamental.

Angajament / contract comportamental

Data:

Subsemnatul Pop Adrian se angajează să facă următoarele:

____

Subsemnata Pop Corina se angajează să facă următoarele:

În schimbul respectării angajamentului, Pop Adrian va face _________ pentru Pop Corina, iar Pop Corina va face ______ pentru Pop Adrian.

În cazul în care Pop Corina nu respectă angajamentul, consecințele sunt: ________________________

În cazul în care Pop Adrian nu respectă angajamentul, consecințele sunt: ________________________

Angajamentul este valabil timp de 2 săptămâni, începând cu data de astăzi. Acesta va fi rediscutat după această perioadă în cadrul unei întâlniri.

Pop Corina (Semnătura)

Pop Adrian (Semnătura)

3. Extincția

Atunci când dorim să eliminăm sau să reducem frecvența, durata sau intensitatea unui comportament al copilului (adică să facem să apară mai rar, mai puțin intens sau să dureze mai puțin timp), folosim extincția. De exemplu, dacă copilul se bucură deoarece primeşte atenție din partea mamei când aruncă jucăriile pe jos, extincția înseamnă a ignora, a nu da atenție copilului când se comportă astfel.

Adesea, în faza inițială a aplicării extincției, frecvența, durata sau intensitatea comportamentului nedorit creşte înainte de a scădea. S-ar putea chiar să observăm o reacție puțin agresivă din partea copilului. Copilul din exemplul de mai sus va începe să trântească tot mai zgomotos sau mai frecvent jucăriile, după care, treptat, va înceta să se comporte astfel.

Cu alte cuvinte, aplicând extincția, trebuie să ne aşteptăm ca lucrurile să meargă prost înainte de a merge bine.

De asemenea, s-ar putea ca simultan cu extincția să apară recompense alternative ale aceluiaşi comportament şi acesta să se mențină. De exemplu, crizele de plâns ale copilului nu mai beneficiază de atenția noastră, dar atrag atenția şi grija bunicilor sau a altor persoane din jur.

Pentru a aplica cu succes metoda, țineți cont de următoarele *recomandări:*

- **Alegeți un singur comportament pe care vreți să-l modificați şi identificați cu precizie recompensele care încurajează acel comportament.**

- **Eliminați recompensele atunci când apare comportamentul nedorit.**

- **Aplicați extincția în mod consecvent.**

- **Alegeți un mediu favorabil realizării extincției.**

E ineficient să recurgem la extincția unui comportament indezirabil al copilului într-un loc public, unde el nu mai beneficiază de atenția noastră, dar o are pe a celorlalți.

- **Formulați explicit regula, atunci când aplicați extincția.** De exemplu, „Degeaba plângi, oricum nu vei primi înghețată, pentru că ești răcită!"

- **Persistați în aplicarea metodei doar dacă nu observați o schimbare în bine.**

- **Utilizați extincția în paralel cu tehnicile utilizate pentru stimularea comportamentului dorit.**

Țineți cont de faptul că prin extincție se elimină un comportament nedorit. Dacă doriți să încurajați învățarea sau menținerea unui comportament adecvat, trebuie să apelați în paralel la tehnicile amintite anterior.

aplicații

Alegeți un comportament problematic al copilului, pe care vreți să îl eliminați, și stabiliți care sunt pașii necesari în aplicarea metodei descrise mai sus.

____

____

____

____

____

____

____

4. Excluderea

Există momente în care copilul sau dumneavoastră sunteți prea agitat, nervos sau iritat pentru a rezolva eficient o problemă. La preşcolari, accesele de furie *(engl. „temper tantrum")* sunt destul de frecvente. În aceste momente, copiii încearcă să îşi exprime nevoia de independență sau o anumită frustrare. Când copilul dumneavoastră are un acces de furie, îi este imposibil să mai gândească rațional; prin urmare, va reacționa negativ la orice îi veți spune.

Excluderea *(engl. „time -out")* presupune următoarele etape:

- **Îndepărtarea copilului de locul în care a avut loc accesul de furie.**
  Este foarte important cum anume faceți acest lucru. Dacă ridicați tonul, vă încruntați sau bruscați copilul, el va interpreta gestul dumneavoastră ca o pedeapsă şi veți obține efectul opus - resentimente, răzbunare din partea copilului. Prin urmare, fiți ferm, dar rămâneți calm.
  Deşi cere un efort foarte mare, momentul de linişte vă oferă atât dumneavoastră, cât şi copilului răgazul să vă detaşați şi apoi veți putea aborda subiectul cu calm.
  De exemplu, Alin şi Ioana se joacă fiecare cu jucăriile lor, în camera de zi; deodată, Ioana merge la fratele ei mai mic, Alin, şi încearcă să îi smulgă jucăria din mână. Alin nu vrea să-i dea jucăria şi o ține cu forța. Ioana începe să plângă, să țipe, să dea din picioare şi să se trântească pe jos. Mama, care făcea de mâncare în bucătărie, aude gălăgia şi vine la ei.

- **Alegeți un loc liniştit pentru copil.**
  Locul găsit de dumneavoastră trebuie să fie unul în care ştiți că el se poate calma. Asta nu înseamnă să îl izolați într-o cameră întunecoasă sau să îl închideți în baie.

- **Explicați copilului de ce ați procedat astfel.** Copilul trebuie să știe care este regula (de exemplu, „Acum ești foarte nervos; vei sta aici până te calmezi, după care vom vorbi.").

- **Când perioada excluderii s-a încheiat, discutați situația problematică.** Dacă, de exemplu, copilul și-a împins fratele când acesta a refuzat să-i dea o jucărie, întrebați copilul ce a făcut greșit și puneți-l să-i ceară scuze fratelui său. De asemenea, întrebați-l cum se va comporta dacă se va repeta situația. Evitați să strigați la el sau să-i țineți morală: atât copilul, cât și dumneavoastră s-ar putea să vă simțiți puțin vinovați.

- **Încercați să identificați momentele în care copilul este pe punctul de a izbucni și aplicați metoda în acel moment.** În timp, veți putea identifica semnele premergătoare unei izbucniri din partea copilului. Puteți întreba copilul chiar atunci dacă are nevoie de puțin timp să se liniștească. Experții au stabilit că durata optimă pentru izolarea copilului nu trebuie să depășească numărul de minute corespunzător vârstei (de exemplu, dacă are 5 ani, va sta singur timp de maximum 5 minute). Dacă lăsați copilul singur mai mult timp, poate să creadă că este părăsit sau pedepsit, or, scopul izolării este ca el să se liniștească. Dacă va ajunge să accepte cu ușurință această tehnică, puteți întreba copilul de câte minute are nevoie ca să se calmeze. Astfel, va simți că poate să controleze situația.

- **Decideți în ce situații veți folosi tehnica excluderii. Dacă o folosiți prea des, efectul ei va scădea în timp. Discutați cu copilul și fiți consecvent în ceea ce ați decis împreună.**

Excluderea descurajează copilul să recurgă la comportamentul nedorit, dar metoda e mult mai eficientă dacă recunoaştem şi recompensăm comportamentul dorit atunci când copilul îl manifestă (de exemplu, „Ce frumos te-ai jucat cu fratele tău!"). Cu cât investiţi mai mult în recompensarea comportamentului dorit, cu atât va trebui să vă preocupaţi mai puţin de comportamentul nedorit!

aplicaţii

Alegeţi o situaţie specifică, în care copilul este nervos, agitat sau iritat. Încercaţi să identificaţi paşii necesari pentru punerea în aplicare a metodei extincţiei.

___

___

___

Pentru a reţine mai bine modalităţile de intervenţie propuse, am sintetizat în tabelul alăturat situaţiile pentru care acestea se potrivesc cel mai bine.

Tehnica	O utilizăm când:
Mesajele la persoana I	vrem să comunicăm copilului cum ne afectează comportamentul lui
Învățarea	copilul învață un comportament nou
Recompensa	vrem să creştem intensitatea, frecvența sau durata unui comportament
Controlul mediului	vrem să favorizăm apariția unui comportament
Consecințele logice şi naturale	copilul nu vrea să facă un anumit lucru şi aceasta îl afectează pe el în cea mai mare măsură
Contractul comportamental	copilul nu vrea să facă un anumit lucru şi aceasta îl afectează şi pe copil şi pe părinte
Extinția	vrem să eliminăm un comportament nedorit
Excluderea	copilul este prea agitat, nervos sau iritat pentru a discuta cu el.



IV. PAŞI ÎN APLICAREA DISCIPLINĂRII

În continuare, vom menționa etapele disciplinării.

1. Observarea comportamentului

Părintele va observa:

- comportamentele problematice (descrise în termeni specifici, fără etichetări - vezi capitolul „Să vorbim despre comportamentul copilului");
- comportamentele adecvate, adică ceea ce face bine copilul (de exemplu, îi povesteşte părintelui ce i s-a întâmplat la şcoală).

Pentru a urmări măsura în care comportamentul copilului se schimbă, se va observa

- frecvența
- durata
- intensitatea

cu care apare comportamentul.

2. Evaluarea comportamentului în raport cu:

- *vârsta;*
- *caracteristicile individuale* – adică cele de temperament şi de personalitate;

- *caracteristicile de mediu* (problemele sau conflictele familiale, situațiile stresante, stilul părintelui etc.);
- *standardele familiei.*

Evaluați în ce măsură este important să se intervină în sensul schimbării comportamentului. De exemplu, nu este la fel de important pentru copil să învețe să-şi pună pantofii într-un anumit loc, cum este să învețe să nu îşi mai lovească fratele, atunci când se enervează pe el.

Ce poate face părintele?

- Alcătuiți o listă cu toate comportamentele pe care le considerați problematice.
- Stabiliți o ierarhie a acestora, de la cel mai important, până la cel mai puțin important comportament.
- Alegeți primul sau cel mult primele două comportamente. Celelalte comportamente incluse în listă pot fi ignorate temporar, până când se obține un rezultat în cazul comportamentului ales.

3. Analiza motivului, a contextului şi a consecințelor comportamentului

Ce trebuie să urmărească părintele:

Motivul manifestării comportamentului

Orice comportament are o anumită funcție, adică un anumit motiv pentru care se manifestă la un moment dat. Acest lucru se întâmplă, deoarece învățăm să facem anumite lucruri, dacă ele ne aduc un *beneficiu* sau dacă, prin acele comportamente, putem evita anumite *consecințele neplăcute.* Părintele va încerca să identifice care sunt aceste beneficii sau ce consecințe neplăcute vrea să evite copilul:

- primeşte atenție (chiar dacă este atenție negativă, prin faptul că este certat);

- se simte mai puternic, pentru că este capabil să controleze situația;
- se răzbună pe părinte;
- evită ceva neplăcut (de exemplu, o sarcină pe care trebuie să o îndeplinească).

Contextul în care apare comportamentul

Pentru a afla în ce context apare comportamentul, trebuie să răspundem la câteva întrebări:

Când apare comportamentul? Ne interesează ce se întâmplă imediat înainte de acel comportament, ce anume declanşează reacția lui (de exemplu, la ora de sport, pentru că profesorul este mai permisiv).

Cu cine este copilul atunci când se comportă indezirabil? Pot fi prezente persoane care îl încurajează să se comporte astfel sau care îi acordă atenție (de exemplu, când sunt de față musafiri, părintele nu îl disciplinează).

Unde apare comportamentul? Vrem să aflăm dacă este legat de un anumit loc sau apare independent de un anumit mediu (de exemplu, la şcoală, acasă, pe stradă etc.).

Când, unde şi *cu cine* ***nu*** apare comportamentul sau apare mai puțin frecvent (de exemplu, acasă, seara, când este şi tatăl prezent, pentru că este mai strict în aplicarea regulilor).

Ce se întâmplă imediat după? (**consecințele comportamentului**). Răspunsul la această întrebare ne poate oferi informații despre modalitatea în care copilul este încurajat să perpetueze comportamentul nedorit, prin consecințele acestuia, care îi sunt favorabile (de exemplu, copilul este dat afară din clasă, ceea ce îi place, întrucât poate evita neplăcerea de a fi atent la ore).

În tabelul de mai jos, sunt prezentate schematic întrebările-cheie amintite şi câteva exemple de răspunsuri posibile. Tabelul poate fi folosit pentru observarea comportamentului problematic al copilului.

Exemplu: Dan se preface că nu aude atunci când i se cere să facă ceva. Apoi, răspunde obraznic, spunând: „Nu vreau!". Iată cum se poate completa tabelul în acest caz:

Când apare?	la orele de geografie şi de sport; dimineaţa
Unde apare?	la şcoală, acasă
Cu cine apare?	cu profesorul de geografie şi cu cel de biologie; cu mama
Când nu apare?	când persoanele menţionate în rubrica anterioară nu sunt de faţă
Unde nu apare?	pe stradă, în pauze, acasă (când este prezent tatăl)
Cu cine nu apare?	cu tatăl, cu colegii şi cu prietenii de joacă, cu ceilalţi profesori, cu persoanele străine
Ce se întâmplă imediat după? (care sunt consecinţele?)	este certat, mustrat, i se face morală; i se spune să iasă din clasă sau i se dă o notă mică; copiii din clasă râd

4. Alegerea metodei de disciplinare

Metodele de disciplinare pot fi alese în funcţie de *natura problemei şi a situaţiei în care aceasta apare*. De exemplu, atunci când copilul ia o notă mică, deşi a învăţat suficient de mult, este mai potrivită încurajarea decât alte forme de disciplinare. De asemenea, părintele îl poate ajuta pe copil să înveţe mai eficient. Dacă a luat o notă mică pentru că a uitat că are materia respectivă a doua zi, deşi era materia preferată, părintele îl va lăsa doar să suporte consecinţele naturale, neintervenind în niciun alt mod.

Dacă este suficientă metoda consecinţelor naturale, atunci nu este necesar ca părintele să intervină prin altă metodă de disciplinare. Putem spune chiar că există o *ierarhie* a metodelor de disciplinare, acestea fiind alese de către părinte în funcţie de complexitatea

problemei sau de rezultatul obținut anterior cu anumite metode. Există momente când acestea pot fi combinate.

5. Verbalizarea regulilor după care va aplica o anumită metodă de disciplinare

Copilul trebuie să ştie de ce este penalizat, aşa cum trebuie să afle pentru ce este lăudat.

Prezentați comportamentul dezirabil ca alternativă, împreună cu consecințele corespunzătoare acestuia. Alegerea este esențială pentru utilizarea eficientă a oricărei metode. Alternativele sunt propuse de către părinți, dar trebuie acceptată decizia copilului, fără a exercita presiuni pentru a obține răspunsul dorit din partea acestuia.

6. Aplicarea metodei de disciplinare

Este necesară *consecvența* părintelui în aplicarea metodei, pentru că astfel îi este transmis copilului mesajul că este vorba de un lucru important. De asemenea, este esențial ca *tonul* părintelui să sugereze respect față de copil.

Iată care sunt *secvențele* aplicării metodei de disciplinare:

- Exprimați-vă clar *aşteptările* pe care le aveți ca părinte (de exemplu, „E timpul să mergi la culcare. Închide televizorul, spală-te pe dinți şi alege o carte de poveşti din care să citim").
- Dacă răspunde pozitiv la sugestia dumneavoastră, *răsplătiți-l* pe copil prin încurajare şi laudă. Îi puteți spune: „Mă bucur că te-ai spălat deja pe dinți!", în timp ce vă manifestați afecțiunea prin gesturi.
- Dacă ignoră sau refuză să răspundă cererii dumneavoastră, atunci *reamintiți-i* ce are de făcut, precizând că este ultima

oară când îi spuneți: „Îți mai spun ultima oară să te pregătești de culcare."

- Dacă nu răspunde nici la această avertizare, atunci aplicați metoda de *disciplinare* aleasă (de exemplu, „Pentru că nu te-ai pregătit la timp pentru culcare, nu vom mai avea când să citim povești astă-seară" – presupunând că acest lucru îi place copilului).

Este important să și faceți ceea ce i-ați spus, în cazul nostru să nu îi citiți povești în acea seară, chiar dacă insistă. Atunci copilul va înțelege că este mai bine să țină cont de ceea ce îi spuneți, pentru a nu pierde anumite privilegii și pentru ca atât el, cât și dumneavoastră să fiți mulțumiți. Ca atare, fiecare – atât părintele, cât și copilul – câștigă din faptul că regulile sunt respectate.

7. Oferirea unui model de către părinte

Când părintele urmărește schimbarea unui comportament nedorit al copilului, este indicat să devină el însuși un model, fiind consecvent în manifestarea comportamentului dezirabil. Se spune că un copil face ceea ce vede la părinți, nu ceea ce i se cere să facă.

8. Evaluarea metodei de disciplinare

Evaluarea metodei presupune urmărirea:

- frecvenței
- duratei
- intensității
- comportamentului.

Acestea se compară cu valorile inițiale (din etapa observării comportamentului).

9. Încurajarea copilului în condiţiile comportării adecvate

Dacă un comportament dezirabil este important pentru părinte (sau pentru profesor), copilul trebuie să ştie acest lucru. El va înţelege care e comportamentul dezirabil, dacă este recompensat şi încurajat atunci când obţine rezultate în direcţia dorită.

Trebuie să existe un echilibru între menţionarea comportamentelor indezirabile şi a celor dezirabile.



V. APLICAȚII

Preşcolari (3 – 6 ani)

IGIENA PROPRIE



Copilul nu ştie sau nu vrea să aplice regulile de igienă proprie.

Reacții tipice

Copilului i se face morală, este învinovățit, pedepsit, este forțat să se spele.

Ce pot face părinții

Igiena proprie e un comportament esențial care se **învață** de la vârste mici. Pentru a dezvolta aceste comportamente, utilizați paşii descrişi la capitolul III.2.A, „Când copilul învață un comportament". Apoi, este foarte important să îl mențineți folosind **recompensa** imediată, atunci când copilul manifestă comportamentul, după care va trebui să recompensați comportamentul la intervale neregulate. Dacă vor apărea momente în care copilul nu va dori să se spele, părinții pot folosi **metoda consecințelor logice şi naturale.** De exemplu, i se va spune că va putea face o activitate preferată, însă numai după ce se va spăla pe dinți.

Dacă nu vrea să facă baie, îi puteți spune că nu e acceptabil să poarte haine curate pe corpul murdar şi că depinde de el dacă vrea să se spele sau nu; de asemenea, îi puteți spune că îi respectați dreptul lui de a nu face baie, dar şi dumneavoastră aveți dreptul să nu inhalați mirosul urât, dacă nu se va spăla, iar în această situație va trebui să plecați din cameră.

Obiceiul de a se spăla nu se dezvoltă, dacă părinții îşi asumă responsabilitatea pentru copil.

S-ar putea să existe momente în care copilul va veni la masă murdar pe mâini. Atunci, utilizați **consecințele logice**. Spuneți copilului că, dacă doreşte să mănânce, să vină la masă cu mâinile curate. În cazul în care vine murdar, luați-i farfuria din față şi spuneți-i: *„văd că nu eşti încă pregătit pentru masă"*. Nu este cazul să spuneți mai mult. Nu-i înapoiați farfuria decât atunci când este curat. În cazul în care comportamentul dorit nu va apărea, copilul va „sări" peste o masă. Asigurați-vă că nu va „ronțăi" alte preparate între cele două mese.

SITUAȚIA ÎN CARE COPILUL ÎNTÂRZIE LA MASĂ

În unele familii se obişnuieşte să se ia masa împreună, la anumite ore stabilite. Copilul întârzie frecvent la masă, ceea ce creează o atmosferă neplăcută înainte de fiecare masă.

Reacții tipice

Copilul este chemat de nenumărate ori la masă, i se reîncălzeşte mâncarea, este servit după ce au terminat ceilalți, este criticat („Niciodată nu vii când te chem. M-am săturat să te tot strig la masă!").

Ce pot face părinții

Vă sfătuim să permiteți copilului să aleagă dacă va servi sau nu masa. Specificați că masa se va servi la o anumită oră şi că îl veți

chema o singură dată, iar el va decide dacă va veni sau nu. Atunci când masa este aproape gata, anunțați-l înainte cu câteva minute că se va servi în curând. Dacă va veni în timp ce ceilalți mănâncă, va putea mânca şi el, dar va suporta **consecințele naturale** - mâncarea rece. Dacă va ajunge mai târziu, va răbda foame până la următoarea masă - **consecință logică.**

Dacă este un obicei în familie să se mănânce la ore fixe, atunci este important ca fiecare membru al familiei să vină la timp. Astfel, i se oferă copilului un **model**. La vârste mai mari, copilul poate alege să mănânce singur atunci când vrea.

SITUAȚIA ÎN CARE COPILUL REFUZĂ SĂ MĂNÂNCE ANUMITE FELURI DE MÂNCARE

Copilul refuză anumite feluri de mâncare – este mai „mofturos".

Reacții tipice

Copilului i se cere să mănânce câte puțin din toate preparatele, se pregătesc feluri de mâncare în funcție de dorințele copiilor, se foloseşte desertul ca recompensă.

Ce pot face părinții

Vă recomandăm să pregătiți mâncarea şi să o aşezați pe masă, fără a-i pune copilului în farfurie. Lăsați copilul să decidă dacă va mânca sau nu. Va putea mânca orice va dori atâta timp cât nu va lua şi porțiile celorlalți membri ai familiei. Explicați copilului că nu va mai fi servit niciun fel de mâncare până la următoarea masă - **consecințele logice şi naturale.**

Alimentația nu trebuie să devină un subiect de ceartă. Forțând copilul să mănânce anumite feluri de mâncare, nu faceți altceva decât să accentuați repulsia acestuia față de mâncare. Adulții decid uşor să nu mănânce anumite feluri de mâncare; deci, bazându-ne

pe principiul respectului reciproc, ne vom aştepta ca şi un copil să aleagă să nu mănânce din toate felurile de mâncare. Preparând mâncarea după preferinţele copilului, îl veţi face să simtă că este tratat cu mai multă consideraţie. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să ţineţi cont de preferinţele lui, însă vor fi luate în calcul preferinţele tuturor membrilor familiei, pe rând.

ÎNDATORIRILE CASNICE



Părintele îi cere copilului să îl ajute la treburile casnice.

Reacţii tipice

Părintele îl pedepseşte pe copil (de exemplu, îi spune că nu îl lasă să se joace), îl ameninţă (de exemplu, „Dacă nu faci curăţenie, nu mai mergem în vizită la prietenul tău"), găseşte motive pentru care nu ar trebui să facă lucrul respectiv (de exemplu, „Acum e bolnav", „E prea mic", „Are vreme să înveţe"), face curăţenie în locul copilului („Tot eu trebuie să fac", „Dacă nu aş fi eu, ce v-aţi face?").

Ce pot face părinţii

Aşezarea mesei, spălatul vaselor, ducerea gunoiului reprezintă pentru copil oportunităţi de a contribui la bunul mers al familiei. Împărţirea responsabilităţilor între membrii familiei se va face în cadrul unei reuniuni de familie. Dacă unul dintre copii trebuie să pregătească masa, iar acesta nu şi-a făcut datoria, nimeni nu va mânca înainte ca el să aşeze masa. Exprimaţi această intenţie foarte clar: „se va mânca doar atunci când va fi pusă masa" - **consecinţa naturală**. Faptul că şi copilul contribuie la treburile casnice îi dă un sentiment de valoare, de importanţă.

Dacă întrebaţi care dintre copii nu şi-a făcut datoria, acest lucru va duce la crearea unei competiţii între copii, ceea ce implică faptul că cineva e „rău".

De când este mic, copilul **învață** că poate contribui la bunul mers al lucrurilor prin faptul că părintele îi dă anumite responsabilități în conformitate cu vârsta (de exemplu, „Azi e sâmbătă și facem curățenie. Mama aspiră în cameră, după ce tu aduni jucăriile în coșuleț").

Familia nu poate funcționa bine decât dacă toți membrii contribuie cu câte ceva. Ca părinte, e important să respectați dreptul copilului de a nu-și duce la îndeplinire îndatorirea, dar totodată și dumneavoastră aveți dreptul să mâncați singur în altă parte, dacă masa nu a fost pusă.

Fiecare membru al familiei trebuie să aibă o responsabilitate. Părinții sunt pentru copil un **model**, pe care îl va prelua mai târziu.

ACCESE DE FURIE (engl. „temper tantrum")

Părintele și copilul intră în magazin. Copilul vede o jucărie care îi place și îi cere părintelui să i-o cumpere. Părintele refuză, întrucât îi cumpărase jucării și are de făcut alte cumpărături, care au prioritate. Atunci copilul începe să strige cât poate de tare că vrea jucăria și plânge, atrăgând atenția celor din magazin.

Reacții tipice

Părintele ridică tonul, strigă la copil să înceteze; îi dă o palmă; îl amenință: „Dacă mai strigi, îți arăt eu acasă!"; îl ironizează sau îl umilește: „Plângi mai tare și o să râdă lumea de tine!"; îi promite că îi va cumpăra altă dată jucăria (iar copilul știe deja că părintele nu va face asta, ci vrea doar să îl liniștească).

Ce pot face părinții

Când copilul dumneavoastră are un acces de furie, îi este imposibil să mai gândească limpede înainte de a acționa. Prin urmare, va reacționa negativ la orice îi veți spune. Amintiți-vă că el

încearcă să îşi exprime independenţa sau să îşi exprime sentimentele de frustrare în aceste momente.

Încercaţi să redirecţionaţi atenţia copilului spre o altă activitate, care îi face plăcere. Acest lucru funcţionează mai ales cu copiii mici. La vârste mai mari de 4-5 ani, puteţi utiliza **consecinţe logice şi naturale:** spuneţi-i să înceteze să plângă, pentru că altfel va trebui să iasă afară din magazin, până se linişteşte. Exprimaţi acest lucru pe un ton liniştit şi explicaţi-i motivul pentru care nu puteţi să îi cumpăraţi jucăria.

În cazul în care copilul continuă, ieşiţi din magazin. Nu poate avea loc excluderea, deoarece copilul nu poate fi lăsat singur şi nici nu ar fi eficient, fiind foarte mulţi stimuli pe stradă (maşini, vitrine, oameni care ar putea fi „spectatorii" unei noi izbucniri a copilului). După ce se linişteşte, întrebaţi-l pe copil dacă este pregătit să intre înapoi în magazin sau doreşte să mai stea afară. Dacă nu a fost dorinţa copilului să vă însoţească la cumpărături, atunci ne putem aştepta să îşi dorească sau să accepte uşor varianta de a se întoarce acasă. În acest caz, puteţi spune că trebuie să faceţi toate cumpărăturile, dar numai după ce se linişteşte. Uneori, poate fi necesar să preveniţi astfel de situaţii, de exemplu evitând să îl duceţi la cumpărături (dacă este posibil) sau atenţionându-l înainte de intrarea în magazin că veţi lua doar anumite produse. De asemenea, precizaţi că doriţi să evitaţi problemele de până acum şi hotărâţi împreună cu el ce îi veţi cumpăra în cazul în care va fi liniştit în timp ce vă faceţi cumpărăturile.

REACŢII AGRESIVE LA COPII

Copilul îl loveşte pe prietenul lui de joacă, pentru a-i arăta că este „puternic" şi că el este „şeful".

Reacţii tipice

Părintele îl desparte de prietenul său şi îl bate; îl ameninţă că, dacă îl prinde că se mai bate, nu îl mai lasă la joacă, în curte, toată

săptămâna; îl pedepsește, nelăsându-l deloc în curte timp de trei zile; îi spune „să fie cuminte", după care îl ignoră.

Ce pot face părinții

În primul rând, opriți comportamentul agresiv al copilului. De exemplu, îi puteți spune „Radu, haide puțin, te rog!", în timp ce îl conduceți ușor, luându-l de braț. Dacă se opune, atunci îi puteți spune mai ferm: „Oprește-te! Haide!". Apoi, copilul va sta singur câteva minute - **excludere** - și pentru aceasta spuneți-i: „Acum liniștește-te câteva minute. După aceea discutăm și îți vei putea continua jocul." După această perioadă, explicați-i că, bătându-l pe celălalt copil, l-a rănit și că trebuie să își ceară iertare, pentru ca să nu se supere pe el și să poată continua să se joace împreună. În cazul în care copilul vrea să se justifice, ascultați-l și permiteți-i să își exprime sentimentele negative. Dacă vă va spune ceva prin care va face referire la nevoia de a se simți puternic, îi puteți sugera că se poate simți puternic și atunci când reușește să facă ceva bine (de exemplu, dacă îl ajută pe prietenul lui să învețe ceva nou).

Dacă nu se liniștește și nu vrea să îi ceară iertare prietenului său, atunci va trebui să se joace singur, acasă - **consecințe logice.**

Nu trebuie intervenit în orice astfel de situație. Uneori, putem permite să suporte **consecințele naturale**, dacă acest lucru nu este dăunător pentru niciunul dintre cei implicați. Dacă copiii se lovesc ușor și în cazul în care conflictul nu se amplifică, pot fi lăsați să simtă consecințele comportamentului lor, fără ca părintele să intervină. Totuși, într-un moment în care povestesc împreună despre diferite lucruri, i se poate aminti copilului despre incident și se pot discuta alternative ale comportamentului pe care l-a adoptat cu acea ocazie.

În cazul în care este vorba despre o agresivitate verbală (de exemplu, înjurături, porecle etc.), părintele va interveni în același fel ca și în cazul celei fizice.

Dacă părintele însuși folosește agresiunea verbală sau fizică, nu se poate aștepta de la copil să o poată controla pe a sa, iar metodele amintite nu au șanse de reușită. Este important **modelul** oferit de către părinte.

Când aceste probleme apar frecvent, este importantă analiza motivului, a contextului şi a consecinţelor comportamentului (vezi capitolul „Paşi în aplicarea disciplinării").

Şcolari mici (6 – 10 ani)

RUTINELE DE DIMINEAŢĂ



Rutinele de dimineaţă: *trezirea, îmbrăcarea, servirea micului dejun, plecarea spre şcoală.*

Reacţii tipice

Asumarea responsabilităţii pentru rutinele de dimineaţă ale copilului - acesta este strigat de nenumărate ori, este îmbrăcat, i se reaminteşte tot timpul ce are de făcut, este forţat să mănânce, este împins spre uşă.

Ce pot face părinţii

Dacă până acum copilul nu a fost obişnuit cu aceste rutine, atunci se va începe cu însuşirea lor. Va trebui să **înveţe** treptat rutinele, oferindu-i-se un **model** de către părinţi sau alţi membri ai familiei.

Oferiţi copilului un ceas cu alarmă şi arătaţi-i cum funcţionează. Spuneţi-i că aşteptaţi să-şi asume responsabilitatea pentru rutinele de dimineaţă. Micul dejun va fi pregătit, dar copilul va decide dacă va mânca sau nu – **consecinţele logice şi naturale**. Dacă va întârzia la şcoală, va suporta consecinţele impuse de învăţătoare. Dacă va pierde autobuzul, va merge la şcoală pe jos sau îl va aştepta pe următorul. Nu e nevoie să-l duceţi cu maşina.

S-ar putea să vi se pară ciudat şi să consideraţi că acestea sunt nişte metode imposibil de pus în practică. Încercaţi totuşi. După un timp, veţi observa şi beneficiile.

În cazul în care copilului îi place să ia micul dejun și dorește să mănânce, este indicat să i se pretindă realizarea tuturor celorlalte activități (rutine) înainte de a veni la masă. Dacă copilul trage de timp și nu-și respectă "angajamentele", în dimineața cu pricina nu va mai lua micul dejun, pentru a nu întârzia la școală.

Permiteți-i copilului să rămână acasă doar în condiții bine stabilite, cum ar fi atunci când este bolnav. În acest caz, copilul trebuie să aibă un program strict: să stea în pat, să nu meargă la joacă. S-ar putea să-și dorească deseori să rămână acasă fără a avea motive prea serioase, născocind dureri acute, adevăratul motiv fiind, poate, dorința de a se juca. În aceste condiții, este nevoie să stabiliți clar limitele, pentru a înlătura comportamentul.

În cazul în care vă veți asuma dumneavoastră responsabilitatea pentru rutinele de dimineață, copilul nu va învăța să-și asume responsabilitatea pentru îndeplinirea lor și va aștepta mereu să fie ajutat de ceilalți. Nu toți copiii pretind un mic dejun copios, așa că lăsați-i pe ei să învețe singuri ce e bine pentru ei. Pe de altă parte, copiii se vor plictisi repede să stea acasă "bolnavi" și "singuri".

UITAREA

Copilul își uită diferite obiecte acasă (de exemplu, mâncarea, penarul, caietul, manualul etc.).

Reacții tipice

Copilul este amenințat (de exemplu, „Dacă se mai întâmplă să îți uiți pachetul cu mâncare acasă, nu îți mai pun de mâncare!"), părintele merge la școală și îi duce obiectele pe care și le-a uitat, găsindu-i scuze, îl întreabă de fiecare dată dacă și-a pus toate lucrurile, i le pune el în locul copilului.

Ce pot face părinții

Părintele poate folosi preventiv „semne" prin care copilul să își amintească să facă anumite lucruri. De exemplu, poate lipi bilețele în locuri unde ştie că se va uita copilul (pe oglindă în baie, pe birou, pe frigider, pe ghiozdan), unde să scrie lucrurile pe care copilul trebuie să le ia la şcoală – **îndrumare**. De multe ori, copilul uită să îşi ia lucrurile pentru şcoală, deoarece este prea grăbit sau încă nu „s-a trezit bine". Părintele îl poate ajuta pe copil să se obişnuiască să îşi facă ghiozdanul cu o seară înainte.

Înainte de a aplica orice metodă, trebuie să vedem cine este afectat de uitarea copilului. Dacă copilul uită lucruri care nu vă afectează pe dumneavoastră, nu interveniți. Lăsați-l să suporte singur consecințele. De exemplu, poate uita frecvent să-şi ia pachetul cu mâncare pentru şcoală. În acest caz, consecința va apărea la şcoală: îi va fi foame – **consecința naturală**.

E mai bine ca părinții să nu intervină în toate situațiile în care copilul se comportă inadecvat. Acest lucru e posibil dacă veți face distincția între problemele care vă privesc pe dumneavoastră şi cele care îl privesc numai pe copil. Procedând astfel, copilul va învăța singur din deciziile pe care le are de luat, îşi va asuma responsabilitatea pentru faptele lui şi va fi mai independent. Dacă părinții îi reamintesc în mod constant ce ar trebui să facă, va înceta să caute singur soluții la problemele cu care se confruntă.

COPILUL NU ÎŞI FACE TEMELE

Copilul merge frecvent la şcoală cu temele nefăcute. Dacă părintele îl întreabă pe copil ce teme are pentru a doua zi, acesta îi ascunde adevărul.

Reacții tipice

Părintele îl pedepseşte pe copil: nu îl mai lasă să se uite la televizor timp de o săptămână sau îl obligă să facă 10 exerciții suplimentare la matematică; îl bate pentru că i-a ascuns adevărul şi

pentru ca „să învețe să fie responsabil"; îi ignoră comportamentul (spunându-și „mă bucur că nu e ceva mai grav"), încercând să îl scuze și în fața profesorilor; îl umilește în fața altora – a colegilor, a prietenilor sau a musafirilor, spunându-i că a făcut ceva foarte grav și rugând celelalte persoane să „nu mai discute cu el".

Ce pot face părinții

Obiceiul de a-și face temele se **învață** în primii ani de școală. Părinții au rolul de a-i asista pe copii să își însușească această deprindere. La început, până copilul se obișnuiește, este important ca părintele sau o altă persoană apropiată să facă temele împreună cu el. Pentru fiecare sarcină realizată, copilul trebuie **încurajat**, indiferent de performanța obținută. Ajutorul acordat trebuie retras treptat și se va interveni doar din când în când sau atunci când copilul îl solicită pe părinte.

Pentru a-i crea copilului o atitudine pozitivă față de realizarea temelor, părintele trebuie să-i ofere un **model** legat de efectuarea acestui tip de sarcină (de exemplu, „Și mama merge la serviciu și trebuie să muncească apoi acasă pentru a pregăti mâncarea. La fel, tu trebuie să mergi la școală și să îți faci temele."). Evitați folosirea temelor ca pedeapsă pentru un comportament inadecvat. De exemplu, dacă îi dați copilului să facă o pagină de bastonașe, pentru că a luat o notă mică, acesta va simți repulsie față de acea materie, la care trebuie să facă bastonașe.

Locul în care învață copilul trebuie să fie aranjat în așa fel încât să îi comunice copilului că acela este locul pentru teme: să fie cărți în jur, să nu fie în preajma biroului jucării, televizor, aparat de radio sau alte lucruri care i-ar putea distrage atenția – **controlul mediului**.

Înainte de a investiga metodele folosite, trebuie să verificați care este motivul pentru care copilul nu își face temele (vezi capitolul „Pași în aplicarea disciplinării"). De asemenea, ascultați copilul dacă vrea să vă spună ceva. Poate că trece printr-o perioadă în care are nevoie de mai multă încurajare și de **recompense**. Această metodă se recomandă mai ales atunci când nu își face temele din cauză că este prea greu, este descurajat, este suprasolicitat etc.

Dacă nu este un comportament care se repetă foarte des sau de prea mult timp, iar copilul este afectat când este „prins" cu tema nefăcută, atunci puteți să nu interveniți, întrucât este suficient ceea ce se întâmplă la şcoală – **consecințe logice şi naturale.**

Dacă însă se repetă de mult timp, acest lucru este deja o dovadă că nu este suficientă „jena" pe care o simte în fața colegilor şi a profesorilor. Atunci părintele va interveni. Inițial, părintele va întreba copilul ce ar putea face ca să repare greşeala. De pildă, **consecința logică** ar putea fi aceea că va trebui să îşi recupereze temele nefăcute (fără ca acest lucru să fie o pedeapsă). Nu este indicat să îl determinați să lucreze suplimentar în acest context, pentru că va asocia învățatul cu pedeapsa, ceea ce nu este de dorit.

VORBEŞTE OBRAZNIC CU PĂRINTELE

Atunci când părintele îi spune copilului să facă ceva (de exemplu, să facă ordine în cameră), copilul refuză, spunându-i: „Nu vreau! Fac ce vreau! Lasă-mă-n pace! Nu mă mai bate la cap atâta!"

Reacții tipice

Părintele strigă: „Ba vei face, pentru că îți spune eu! Şi te rog să nu vorbeşti obraznic cu mine!"; îi dă o palmă, spunându-i: „Să nu te mai aud că vorbeşti aşa! Treci şi fă ce ți-am spus!"; îl ignoră, repetând cererea peste câteva ore, după care va face el ordine în locul copilului.

Ce pot face părinții

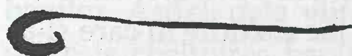
Copilul învață să comunice într-un anumit mod prin interacțiunea cu părinții şi cu alte persoane care contribuie la educarea lui – **modelare.** Este important ca părintele să folosească tehnicile de comunicare eficientă (de exemplu, **ascultarea activă, comunicarea mesajului şi explorarea alternativelor**). Dacă apar probleme în comunicarea cu copilul, părintele trebuie să definească precis comportamentul care îl deranjează, fără a folosi etichetări.

Cuvintele inadecvate folosite de copil pot constitui doar imitarea a ceea ce a auzit pe alții spunând, pot fi exprimarea emoțiilor față de un aspect sensibil pentru el sau o formă de răzbunare față de părinte. De exemplu, se întâmplă ca, atunci când părintele îl întrebă dacă şi-a făcut temele, acesta să răspundă: „Nu-i treaba ta", pentru că vrea să evite să fie certat. Pentru a rezolva problemele de comunicare, părintele va formula **mesajele la persoana I**, evitând blamarea copilului. De exemplu, dacă un copil spune „Nu-i treaba ta!", părintele îi poate răspunde: „Mă deranjează când îmi răspunzi aşa, pentru că nu ştiu dacă eu te-am supărat cu ceva."

Părintele îl poate **recompensa** pe copil atunci când vorbeşte frumos. Atunci când vorbeşte obraznic, părintele poate folosi **extincția,** încercând să nu îl critice, ci să îi răspundă utilizând principiile de comunicare eficientă.

Preadolescenți şi adolescenți (10-18 ani)

COAFURA SAU HAINELE



Reacții tipice

Părintele alege hainele în locul copilului, îi spune cum să-şi facă părul, îi face morală, îl obligă să poarte anumite haine care sunt pe placul lui, îl critică („te-ai îmbrăcat ca un vagabond"), ceea ce îl face pe copil să se simtă nerespectat.

Ce pot face părinții

Înainte de a începe să aplicați o anumită tehnică, gândiți-vă pentru câteva secunde la modul în care se îmbracă adolescenții acum, la modul în care s-au îmbrăcat pe vremea părinților dumneavoastră şi pe vremea bunicilor dumneavoastră. Veți observa că fiecare generație are un stil aparte de îmbrăcăminte sau de coafură; faptul că stilurile de îmbrăcare sunt diferite nu este ceva rău. Este doar altfel decât ați fost dumneavoastră obişnuit.

Încă de când este mic, îl puteți **învăța** pe copil modul în care se asortează hainele şi cum ne îmbrăcăm în diferite anotimpuri: „acum este iarnă şi e frig afară, aşa că ne vom lua fâşul, mănuşile şi căciula; îți aminteşti că atunci când a fost cald am purtat tricou şi pantaloni scurți. Acum este mai frig şi de aceea ne îmbrăcăm mai gros"), cum ne îmbrăcăm când mergem la pădure („acum ne îmbrăcăm sport, ca să putem fugi, să ne jucăm cu mingea, să ne cățărăm în copaci") sau la cineva în vizită. Îi puteți arăta copilului când mergeți afară sau când vizionați filme şi desene animate cum se îmbracă alte persoane în funcție de situație - **modelarea**. Dacă sunteți preocupat de modul în care se îmbracă copilul dumneavoastră, puteți merge împreună la cumpărături şi îi puteți indica diferite tipuri de haine din care să aleagă. Atunci când găsiți momentul potrivit, discutați despre tipurile de haine care se potrivesc anumitor situații sau despre combinațiile de culori care sunt cele mai potrivite. Dacă totuşi copilul insistă în a purta haine care nu sunt potrivite anumitor situații (de exemplu, haine prea subțiri în sezonul de iarnă), nu vă certați! Lăsați-l să se îmbrace aşa. Prietenii lui vor observa şi îi vor atrage atenția. Dacă hainele sunt prea subțiri, el se va confrunta cu **consecința naturală** – îi va fi frig; excepție fac cazurile în care şi-ar pune în pericol sănătatea.

Totuşi, părinții pot să aleagă uneori hainele copiilor. Dacă e vorba de o ieşire în public cu toți membrii familiei, îi puteți spune copilului ce fel de haine trebuie să poarte (de exemplu, sport, elegante, obişnuite). Dacă refuză să se îmbrace aşa, puteți vorbi cu o persoană care să stea cu el până la întoarcerea dumneavoastră. Spuneți copilului care sunt alternativele şi lăsați-l pe el să aleagă ce doreşte – **consecința logică**.

Fiecare generație are stilul său specific, stil care se reflectă în modul în care oamenii se îmbracă, se coafează, vorbesc sau îşi petrec timpul liber. Dacă îi veți da copilului posibilitatea să se îmbrace cu ce îi place, va simți că îi respectați alegerile şi îl acceptați aşa cum este el, cu gusturile pe care le are.

ADMINISTRAREA BANILOR

Reacții tipice

Atunci când copiii primesc bani de buzunar de la părinți, se întâmplă de multe ori să-i cheltuiască pe toți dintr-o dată. Când cer a doua oară bani, părinții le spun că nu vor mai primi niciodată bani, deoarece nu știu cum să aibă grijă de ei. Astfel se poate ajunge la discuții interminabile și la certuri între părinți și copii.

Ce pot face părinții

Administrarea banilor este un obicei pe care copilul ar trebui să-l **învețe** încă de mic. Doar când știi să administrezi lucrurile mici, poți să le administrezi și pe cele mai importante. Prin urmare, dați-i bani de buzunar și spuneți-i că acești bani trebuie să îi ajungă timp de o săptămână. Dacă îi termină mai devreme, lăsați-l să simtă senzația de disconfort - **consecința naturală** - cauzată de lipsa banilor. Astfel, data viitoare, va învăța să fie mai atent în ceea ce privește cheltuirea banilor. Învățați copilul prin **modelare** faptul că există momente când nu putem cumpăra ceea ce ne dorim (de exemplu, „Acum mi-ar plăcea să îmi cumpăr o haină nouă, dar avem nevoie de bani să plătim cheltuielile, telefonul și să ne luăm de mâncare; am să economisesc în fiecare lună câte puțin"; „Trebuie să economisim uneori bani, dacă dorim să ne luăm ceva"). Ajutați copilul să-și facă propriul plan, dacă dorește să-și cumpere ceva - **îndrumare**. Discutați împreună - **explorarea alternativelor** - și negociați cum ar putea copilul să facă rost de bani - **contract comportamental**. De exemplu, copilul se poate angaja să spele o dată pe săptămână mașina, iar dumneavoastră îi veți da în schimb o sumă de bani pe care o negociați. **Încurajați** copilul ori de câte ori a reușit să-și administreze banii.

CONSUMUL DE ȚIGĂRI, ALCOOL ŞI ALTE DROGURI

Reacții tipice

La această vârstă, copiii sunt predispuşi spre consumul de țigări, alcool sau alte substanțe nocive. De obicei, părinții îi critică, le fac morală, îi amenință, îi pedepsesc sau pretind că nu observă că ar fi vreo problemă.

Ce pot face părinții

Obiceiurile sănătoase se învață încă de când copiii sunt mici. În acest sens, părinții şi cei din anturajul adolescentului sunt un **model** pentru felul în care ei se vor comporta în viitor. Dacă unul dintre părinți fumează şi le spune copiilor că țigara dăunează, le va fi dificil să înțeleagă de ce li se spune că nu e bine să fumeze, pentru că el ca părinte continuă să fumeze. Copiii vor prelua în comportamentul lor ceea ce fac părinții şi nu ceea ce spun ei. De aceea, e foarte important să existe o congruență între comportamentul părintelui şi îndrumarea lui. Copiii au nevoie să înțeleagă de ce nu e bine să fumezi sau să consumi alcool. Dacă li se țin „prelegeri" de genul „Să nu cumva să te prind că fumezi" şi sunt criticați, ei vor înceta să-i mai asculte pe părinți şi să le vorbească deschis, din teama de a nu fi certați. O alternativă ar fi **comunicarea** cu copilul, prin care să se țină cont de modalitățile de transmitere a mesajului şi de principiile ascultării active.

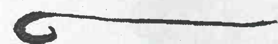
De multe ori, consumul de substanțe nocive apare deoarece copiii nu ştiu cum să rezolve o anumită problemă. Prin urmare, sarcina părinților ar fi să identifice situațiile în care consumul de substanțe apare ca modalitate de a face față unei probleme şi să îi învețe pe copii modalități adecvate de a le rezolva prin **explorarea alternativelor.**

În cazul în care copilul vrea să se lase de fumat, părintele îi poate sugera să comunice această decizie câtorva persoane apropiate din anturajul lui. Se poate semna şi un **contract comportamental** în care să fie prevăzute şi **recompensele** de care va beneficia în perioada

de abstinență. Se stabilește împreună cu copilul modul concret în care vrea să-și pună în aplicare intenția: data de la care se va lăsa de fumat, dacă se va lăsa brusc sau treptat, ce va face în situațiile în care va simți nevoia să fumeze, în cazul în care cineva va încerca să îl convingă să fumeze sau atunci când se va afla într-un anturaj de fumători etc.

În cazul în care copilul nu vrea să se lase de fumat, iar părinții nu sunt de acord cu această alegere, este foarte utilă stabilirea unui **contract comportamental** bazat pe anumite reguli, cum ar fi: „Nu ai voie să fumezi decât pe balcon", „Vei primi lunar suma de... lei care trebuie să fie suficientă pentru cumpărăturile pe care vrei să le faci, chiar dacă îți cumperi și țigări."

REBELIUNEA



Reacții tipice

La această vârstă, copiii au momente în care fac opusul a ceea ce li se cere. De exemplu, părintele îi spune copilului că nu are ce căuta la petrecere sau să nu întârzie la ore. În aceste situații, părinții tind să ridice tonul, încercând să își impună punctul lor de vedere, să amenințe sau să rămână pasivi, neștiind cum să reacționeze.

Ce pot face părinții

Deoarece astfel de situații pot fi specifice adolescenței, uneori părintele trebuie să ignore acest comportament - **extincția** - și în același timp să îl **recompenseze** când folosește modalități potrivite de a-și exprima nemulțumirea.

Chiar dacă adolescentul este furios, e important ca părintele să îi răspundă calm, dar ferm, respectând principiile de **comunicare,** adică folosind mesajele la persoana întâi, ascultarea activă și explorarea alternativelor posibile.

În cazul în care copilul face în mod constant opusul a ceea ce i se cere, părintele poate stabili un **contract comportamental** cu

acesta, în care să fie prevăzut comportamentul specific dorit de către părinți şi ceea ce oferă ei în schimb.

Studiile arată că adolescenții au mai puține reacții de răzvrătire dacă acasă le este respectată intimitatea. Aceasta presupune ca părinții să evite să intre în camera copiilor fără acordul lor, să-i lase singuri atunci când vorbesc la telefon, să evite să le pună întrebări atunci când refuză să răspundă. Astfel, copiii se vor simți în siguranță, vor avea încredere în ei şi în dumneavoastră. Prin urmare, ei nu vor avea de ce să mai lupte pentru a-şi câştiga independența, întrucât le este acordată.

VI. SUGESTII PENTRU PĂRINȚI EXTENUAȚI



Probabil că vor fi zile în care:

- veți fi obosit(ă) înainte de ora 11.00 dimineața;
- veți simți că nu mai știți ce să faceți pentru copilul dumneavoastră;
- veți fi prea supărat(ă) sau obosit(ă) ca să mai puteți gândi limpede.

Este bine să vă reamintiți aceste lucruri, pentru că vor fi momente în care veți avea tendința să cereți prea mult de la dumneavoastră, fără ca acest lucru să aibă vreun efect pozitiv asupra educației copilului. De aceea, vă recomandăm următoarele:

1. Protejați-vă pe dumneavoastră.

- Evitați să fiți un părinte prea „bun", protejând copiii de consecințele acțiunilor lor. Lăsați-i să-și asume responsabilitatea pentru greșelile lor.
- Refuzați să vă mai preocupe ce gândesc alți oameni. Ceilalți vă vor da multe sfaturi, uneori contradictorii. De aceea, dacă ați decis să adoptați o strategie, utilizați-o până când veți vedea primele „roade", ca să decideți dacă o mențineți sau nu.
- Evitați să vă angrenați în „lupta pentru putere". Copilul tinde să treacă de limitele stabilite de părinți, încercând să fie ei cei care controlează situația. Dacă faceți și dumneavoastră același lucru, cel mai probabil rezultat va fi faptul că unul va „câștiga", iar celălalt va „pierde". Strategia alternativă este să îl ajutați să câștige, în același timp menținându-vă pe poziție.
- Acordați-vă timp pentru a vă relaxa sau a face unele lucruri doar pentru dumneavoastră.
- Acceptați că nu sunteți un părinte perfect. Dacă sesizați că ați greșit, puteți învăța din acea experiență.
- Încurajați responsabilitatea și independența copiilor.

- Încercați să preveniți situațiile problematice, mai ales atunci când este vorba despre un comportament greu de schimbat în raport vârsta pe care o are copilul (de exemplu, evitați să mergeți la cumpărături cu copilul de trei ani, dacă știți că devine agitat în scurt timp și nu îi puteți controla reacția).

2. *Protejați copilul*

- Fiți deopotrivă fermi și prietenoși. Tonul vocii indică dorința de a fi prietenos, în vreme ce atitudinea față de acțiunea potrivită indică fermitatea.
- Dacă este nevoie, spuneți copilului „iartă-mă". Este în primul rând un model pe care îl oferiți și îi va fi mai ușor să îl imite. Pe de altă parte, atitudinea față de propriile greșeli îi vor da aceeași libertate de a dori să învețe din experiențele nereușite.
- Folosiți un ton și un limbaj al respectului. Spuneți „mulțumesc", „te rog" etc., ori de câte ori aveți ocazia.
- Înlocuiți formulările care conțin cuvântul „nu" cu cele care sugerează copilului ce trebuie să facă. Prin aceasta, nu urmărim să eliminăm din vocabular acest cuvânt, ci mai degrabă să îl folosim atunci când dorim să aibă un impact cât mai mare. Câteva alternative ar fi, de pildă: „Stop, arde!"; amintiți partea pozitivă a cererii – „Sigur că poți ieși în curte, la joacă, după ce termini de mâncat"; „Uite, te poți juca acum cu mașinuțele tale, fratele tău vrea să se joace cu ale lui", „Poți sări pe saltea, dar dă-mi voie să o pun în mijlocul camerei, ca să nu te lovești de marginea patului".
- Învățați copilul să ia în considerare părerile și nevoile celorlalți. Acest lucru îi va fi util atunci când va fi împreună cu alți copii și dumneavoastră nu veți fi de față.
- Respectați nevoia copilului de intimitate. Dacă, de exemplu, copilul pleacă din cameră pentru că se simte inconfortabil, lăsați-l singur o perioadă.

Ce să faceți când nu mai știți ce să faceți?

Deseori, părintele se confruntă cu sentimente de *mânie*. Copilul forțează limitele pe care părintele le-a stabilit sau reacționează la modul în care este disciplinat. În ambele situații este dificil pentru părinte să acționeze cu calm, ținând cont de nevoile copilului.

În același timp, copilul se simte mânios atunci când este disciplinat sau când nu se ține cont de dorințele lui.

Aproape că ne putem întreba, dacă atât părintele, cât și copilul sunt mânioși, cui trebuie să i se acorde prioritate? De obicei, părintele reacționează spontan la situațiile care apar, întrucât copiii trebuie să asculte, să se supună. Există mai multe argumente împotriva unei astfel de atitudini, dar ne gândim mai ales la unul. Acesta se referă la vârsta copilului. Cu cât este mai mic, cu atât are mai puține resurse, cunoștințe și deprinderi în ceea ce privește controlul emoțiilor. Părintele, care oferă un model prin comportamentul său, este cel care se poate mobiliza cel mai bine (fără să pretindem că îi este și ușor să facă asta), pentru a disciplina copilul. Aceasta îi oferă copilului siguranță și încredere în părinte, având în același timp un model care îi permite să învețe în timp să reacționeze în același mod.

Mânia poate să fie însoțită de următoarele reacții:

- *Dezamăgire* – datorită faptului că ceea ce se întâmplă este contrar așteptărilor persoanei;
- *Iritare* – neliniște, nemulțumire datorită discrepanței dintre așteptările persoanei și realitate;
- *Frustrare* – sentiment de neîmplinire, care apare datorită pierderii unui lucru râvnit de către persoană;
- *Stres* – un sentiment puternic de neliniște datorită discre-panței dintre realitate și așteptări;
- *Furie „oarbă"* – persoana pierde controlul asupra emoțiilor și a comportamentului.

Mânia este un sentiment trăit de către orice persoană. Există trei modalități de *exprimare* a mâniei:

- *interiorizarea* mâniei (aparent, persoana își păstrează calmul, nu se enervează, dar se manifestă în interior, fie la nivelul gândurilor – de exemplu, se gândește foarte mult la ceea ce s-a întâmplat, fie la nivel fiziologic – de exemplu, îl doare capul, are insomnii, îl doare stomacul, coloana, are alergii, senzații de greață etc.);
- *exteriorizarea* mâniei – presupune transformarea emoției într-o acțiune, de obicei distructivă, față de alte persoane sau obiecte din jur (de exemplu, sparge farfuria, trântește ușa, înjură, strigă la copil etc.);
- *exprimarea adecvată* a mâniei – se referă la controlul comportamentului și la exprimarea emoțiilor într-un mod care să nu fie distructiv. De exemplu, dacă părintele este mânios pe copil și simte că, la următoarea „ieșire" a acestuia, i-ar da o palmă, îi poate spune copilului care sunt așteptările lui, după modelul prezentat în capitolul despre comunicare.

Vom aborda sentimentul de mânie din perspectiva copilului, respectiv din cea a părintelui.

Când sunteți mânios

- Recunoașteți că sunteți mânios. Nimeni nu spune că nu este bine ca părintele să *fie* mânios. Problema constă în modul în care sunt *exprimate* aceste sentimente de mânie.
- Găsiți o modalitate proprie prin care să vă calmați, înainte de a reacționa față de copil. De exemplu, puteți amâna exprimarea mâniei până când sunteți singur, când copilul nu este de față. Vorbiți cu dumneavoastră, spunându-vă, de pildă: „Acum poate tind să amplific prea mult lucrurile. S-ar putea să nu fie așa de grav, o să mă mai gândesc încă o dată"; „Dacă reacționez acum, stric totul. Întâi vreau să mă calmez: 10, 9, 8, 7..."

- Folosiți umorul. Uneori e bine să nu luăm totul în serios. Prin umor – dar nu ne referim aici la sarcasm sau la ironii îndreptate asupra copilului – puteți să detensionați situația. Dacă însă este folosit prea des, umorul îi încurajează pe toți cei implicați la o modalitate imatură de rezolvare a problemelor sau la evitarea acestora.
- Dacă simțiți că nu vă puteți stăpâni mânia și ea devine distructivă pentru dumneavoastră sau pentru copil, este indicat să căutați asistență de specialitate (la consilieri, psihologi, psihoterapeuți).

Pentru a preveni mânia la copil

- Evitați să îl „provocați" pe copil și oferiți-i explicații legate de motivul pentru care îl disciplinați. Este mai ușor să preveniți reacțiile de mânie – uneori justificate – ale copilului, decât să le faceți față când apar.
- Utilizați disciplinarea pozitivă, spunând copilului ce să facă, nu doar ce nu ar trebui să facă și încurajându-l atunci când reușește.
- Alegeți cuvintele și tonul care transmit copilului respect.
- Fiți un model în ceea ce privește stăpânirea sentimentelor de mânie și exprimarea lor adecvată, fără a-l răni sau a-l umili pe copil.
- Dacă sunteți mânios, nu îi dați copilului detalii legate de modul în care vă simțiți. Poate că nu este suficient de pregătit să le „prelucreze". Îi este mult mai util să vadă modul în care faceți față dumneavoastră acestor sentimente – întrucât probabil sesizează că ele există.
- Evitați să-l îl pedepsiți pe copil când sunt de față alte persoane.

Când copilul este mânios

- Spuneți copilului (pe un ton calm!) să se calmeze. De exemplu, „Hai să nu strigăm unul la altul. Să vedem, ce te supără?"

- Permiteţi-i şi încurajaţi-l să îşi exprime în cuvinte sentimentele de mânie şi nu îl întrerupeţi. De exemplu, „Văd că eşti furios. Poţi să îmi spui care este motivul?"
- Dacă mânia nu este distructivă pentru persoanele sau pentru obiectele din jur, atunci e bine să îl lăsaţi să se manifeste aşa cum reuşeşte. Cu timpul, copilul va învăţa să se manifeste adecvat, dar acest lucru se va întâmpla în funcţie de ritmul lui propriu.
- Încercaţi să răspundeţi cu calm atunci când copilul vă spune „care este problema" sau când reacţionează cu mânie.
- Ajutaţi copilul să găsească o soluţie: să îşi ceară iertare, să se calmeze, ducându-se într-un loc liniştit etc.
- Asiguraţi-vă că înţelege că îl iubiţi, chiar dacă nu se comportă cum aţi dori. Astfel, va învăţa să facă faţă mâniei, într-o atmosferă în care va avea parte de siguranţă şi de încredere.

Pentru ca să vă asiguraţi că nu veţi uita sugestiile oferite, vă recomandăm o metodă eficientă de memorare: aplicarea acestor principii în disciplinarea copiilor dumneavoastră. Desigur, schimbările sunt dificile, iau timp şi se poate reveni destul de uşor la obiceiurile vechi. Dar dacă perseveraţi, suntem convinşi că veţi vedea şi rezultatele pe care vi le doriţi.

- … [illegible] să îl pedepsiți pe copil când sunt de față alte persoane.

… copilul este nervos

- Spuneți copilului (pe un ton calm) să se calmeze. De exemplu: „Hai să nu strigăm unul la altul. Să vedem, ce te supără.”

Bibliografie selectivă

Băban, Adriana (coord.) (2009). *Consiliere Educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție şi consiliere.* Cluj – Napoca: Editura ASCR.

Don Dinkmeyer Sr., McKay, Gary D., Don Dinkmeyer Jr. (1997). *The Parent's Handbook: Systematic Training for Effective Parenting.* American Guidance Service.

Muro, James J., Kottman, Terry (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle Schools.* Brown and Benchmark Publishers.

Ollendick, Thomas H., Carolyn S. Schroeder - editors (2003). *Encyclopedia of Clinical Child and Pedriatic Psychology.* Kluver Academic/ Plenum Publishers.

Shapiro, Daniel (1998). *Conflictele şi comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor.* Editura ARC.

Shapiro, Stanley, Skinulis, Karen (1999). *Cum devenim părinți mai buni.* Bucureşti: Ed.Humanitas.

Site-uri:

http://www.PositiveParenting.com

http://www.parentcenter.com

http://www.parentsource.com

http://www.positivediscipline.com

http://wwwstophiting.com

ASCR

Editura ASCR
vă recomandă

Adriana Băban, *Consiliere educaţională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenţie şi consiliere*, 2009
Russell A.Barkley, *Copilul dificil. Manualul terapeutului pentru evaluare şi pentru trainingul părinţilor*, 2009
Oana Benga (coordonator), *Jocuri terapeutice*, 2009
Sofia Chirică, Daniela Andrei, Cătălina Ciuce, *Aplicaţii practice ale psihologiei organizaţionale*, 2009
Corneliu-Marius Cioara, *Biasarea atenţiei în anxietate*, 2009
Theodor Hellbrügge, J. Hermann von Wimpffen, *Primele 365 de zile din viaţa unui copil*, 2009
Thea Ionescu, *Copiii fac ordine! Categorizarea la vârsta preşcolară*, 2008
Philippe Jonnaert, Moussadak Ettayebi, Rosette Defise, *Curriculum şi competenţe. Un cadru operaţional*, 2010
Robert L.Leahy, Stephen J. Holland, *Planuri de tratament şi intervenţii pentru depresie şi anxietate*, 2010
Gabriela Lemeni, Anca Axente, *Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele IX-XII/SAM*, 2004
Gabriela Lemeni, Loredana Mihalca, Codruţa Mih, *Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele I-IV*, 2010
Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, *Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele V-VIII*, 2008
Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, *Consiliere şi Orientare. Ghid de educaţie pentru carieră*, 2010
Viorel Lupu, *Abordarea cognitiv-comportamentală în sexologie*, 2010
Viorel Lupu, *Introducere în hipnoterapia şi în psihoterapia cognitiv-comportamentală a copilului şi a adolescentului*, 2009
Viorel Mih, *Psihologie educaţională* (vol. I şi II), 2010
Andrei C. Miu, *Emoţie şi cogniţie. Lateralizare cerebrală, diferenţe individuale şi de gen*, 2008
Cristian Opariuc-Dan, *Statistică aplicată în ştiinţele socio-umane. Noţiuni de bază – statistici univariate*, 2009

Ionel Papuc, Monica Albu, Nicolae Jurcău, *Procesul decizional managerial în sfera educațională*, 2011
Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Jennifer L. Hudson, Carolyn A. Schniering, *Tratamentul anxietății la copii și adolescenți. O abordare fundamentată științific*, 2009, 2011
Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Ann Wignall, *Cum să vă ajutați copilul cu probleme de anxietate*, 2007, 2011
Rudolph Schaffer, *Introducere în psihologia copilului*, 2010
Catrinel A. Ștefan, Kállay Éva, *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori*, 2007, 2010
Catrinel A. Ștefan, Kállay Éva, *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru părinți*, 2007, 2010
Laura Visu-Petra, *The multidimensional development of executive functioning. A neuropsychological approach*, 2008
Wass Albert, *Povești. Cartea pădurilor. Cartea lacurilor*, 2010

*

SOFT EDUCAȚIONAL, *Cifrele* (pentru copiii de 5-9 ani), 2010
SOFT EDUCAȚIONAL, *Literele* (pentru elevii din clasele I și a II-a), 2010
SOFT EDUCAȚIONAL, *Naufragiați pe insula calculelor* (pentru elevii din clasele I și a II-a), 2010

Ivan Brown, [illegible]

Ronald M. Rapee, Ann Wignall, [illegible] Jennifer L. Hudson, Carolyn A. Schniering, [illegible], 2011

Ronald M. Rapee, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Ann Wignall, [illegible]

Rudolph Schaffer, Introducere în psihologia copilului, 2010

Gabriel A. Ștefan, Kallay Eva, [illegible], 2010

Gabriel A. Ștefan, Kallay Eva, Dezvoltarea competențelor [illegible] la preșcolari. Ghid [illegible] pentru părinți, [illegible]

Laura [illegible], The [illegible]

Wiese Albert, [illegible]

SOFT EDUCAȚIONAL, [illegible]

SOFT EDUCAȚIONAL, [illegible]

SOFT EDUCAȚIONAL, [illegible]



Adina Botiş Matanie este unul dintre fondatorii Asociației de psihologie a copilului și adolescentului din Romania (APCAR), în cadrul căreia lucrează ca psiholog în domeniul psihoterapiei cognitiv-comportamentale. Principalele activități pe care le desfășoară sunt servicii de psihoterapie, training și elaborare de materiale de specialitate din domeniul sănătății mentale a copilului, a adolescentului și a familiei.

Anca Axente este psiholog specialist în psihologie clinică, având formare în abordarea cognitiv-comportamentală. Are experiență practică îndelungată în consilierea psihologică a copilului și a familiei, în susținerea unor seminarii și în consultanță care vizează domeniile: managementul comportamental și emoțional, managementul clasei, ADHD, autismul, comunicarea și relaționarea în cadrul familiei.

ISBN 978-606-8244-21-1



Editura ASCR

ASCRED

contact | comenzi:
tel. | fax: 0264 581 499
comenzi@ascred.ro
ed.ascr@gmail.com
www.ascred.ro